Юлия
Высоцкая
365
ЗАВТРАКОВ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
www.edimdoma.ru

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Завтраки, приготовленные по рецептам из телепрограмм «Едим Дома!» и «Завтрак с Юлией Высоцкой», привлекают своей универсальностью: каждое из этих блюд может стать полноценным завтраком или ужином в будни или украсить праздничный стол. Их можно сделать из того, что есть под рукой, к тому же для приготовления не нужны специальные кулинарные навыки, считает Юлия Высоцкая и предлагает читателям множество рецептов вкусных и полезных блюд.

- Юлия Высоцкая
  - Завтраки из ягод и фруктов
    - Ягодный мусс с миндалем
    - Запеченные яблоки с коричневым сахаром
    - Йогуртовый мусс с малиной и мятой
    - Фрукты, запеченные в сливках
    - Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками
    - Ананасы фламбе с кокосовыми башенками
    - Абрикосы, запеченные с миндалем
    - Банан, груша и яблоко во фритюре
    - Груши, запеченные с медом и творогом
    - Хрустящий завтрак с яблоками, грушами и клубникой
    - Карамелизированная хурма с медом и сливочным сыром
    - Фрукты, запеченные с клюквой и грецкими орехами
    - Карамелизированные бананы под хрустящим тестом
    - Духовку предварительно разогреть до 200 °C
    - Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом
    - Завтрак из консервированных персиков с голубикой и орехами
    - Ананасы, запеченные в сметанно-карамельном соусе
    - Пюре из крыжовника со взбитыми сливками
    - Яблочные кольца в кляре
    - Хрустящие шоколадные груши
    - Бананы с орехами в карамельном соусе
    - Яблоки и чернослив под хрустящим фило

- Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями
- Сливовые батончики со злаками
- Печеные яблоки с грецкими орехами и клюквой
- Карамелизированные сливы с йогуртом на бриоши
- Яблоки, фаршированные курагой и орехами
- Груши, начиненные творогом и каперсами
- Ягоды и бананы на бриоши с медом

○ Завтраки из овощей

- «Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо
- Картофельные ромбики под вишневым соусом
- Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртовой заправкой
- Картофельные биточки с сыром и зеленью
- Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой
- Чечевица со шпинатом, тмином и кориандром
- Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях
- Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями
- Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами
- Фриттата из тыквы с беконом и орехами пекан
- Гратен из цветной капусты с сыром и шнитт-луком
- Пикантная чечевица с брынзой и вялеными помидорами
- Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой
- Фаршированный картофель
- Капустное суфле с сыром, орехами и горчицей
- Тыквенные ленточки с сыром
- Чечевица с артишоками, сладким перцем и ветчиной
- Гратен из картофеля с сыром
- Биточки из сладкого картофеля с тунцом
- Жареный фенхель с чили-майонезом
- Кабачок с яйцами кокот по-индийски
- Цукини с моцареллой и чесночным соусом
- Молодой картофель, запеченный с беконом и авокадо
- Завтрак для вегетарианцев
- Овощи по-провансальски

- Картофельные котлетки с красной рыбой
- Цукини, запеченные с помидорами, сыром и чили
- Овощи с лимонным хумусом

- Завтраки из яиц
  - Бисквитный омлет с мускатным орехом
  - Яйца кокот со шпинатом
  - Фриттата с вялеными помидорами и сыром
  - Яйца со сливками, запеченные в горшочках
  - Омлет с копченой ветчиной, сыром и свежей зеленью
  - Взбитые яйца со сливками и красной рыбой
  - Фриттата с тыквой, зеленым горошком и сладким перцем
  - Суфле из взбитых яиц с курагой
  - Омлет с грибами, руколой и голубым сыром
  - Тортилья с колбасками, картофелем и луком
  - Запеченные яйца с красной рыбой и шнитт-луком
  - Сливочное суфле с зеленым луком и тимьяном
  - Омлет с мятой и зеленым горошком
  - Фриттата с луком-пореем, сыром и травами
  - Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью
  - Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком
  - Открытый омлет с фетой и помидорами черри
  - Взбитые яйца со шпинатом, сыром и майораном
  - Фриттата с красной рыбой, укропом и сыром
  - Яйца, запеченные в хлебе, с помидорами и базиликом
  - Сладкий омлет со сметаной и яблоками
  - Яичница с индейкой, картофелем и травами
  - Яйца с помидорами и травами
  - Мини-фриттаты со сладким картофелем, луком-пореем и брынзой
  - Мексиканский омлет с фасолью
  - Яйца с помидорами, сладким перцем и базиликом по-итальянски
  - Сладкий ванильный омлет с ягодами
  - Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината
- Завтраки из сыра и творога
  - Творожно-фруктовый завтрак – два в одном

- Сырники с вишневым соусом
- Творожные бомбочки с хурмой и кардамоном
- Сырное суфле с пряностями
- Творожный капучино с миндальным печеньем
- Чизкейк с голубикой
- Творожный завтрак с яблоком, бананом и сухофруктами
- Сырники с тмином
- Чизкейк «Три сыра»
- Творожно-сливочный мусс с нектарином
- Моцарелла и помидоры на шпажках
- Домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри
- Очень простой лимонный чизкейк с ягодами
- Суфле с голубым сыром и мускатным орехом
- Взбитый творог с клубникой
- Лимонные сырники со сливочным соусом
- Мусс из сливочного сыра с какао, печеньем и миндалем
- Творожно-сливочный крем с малиной и голубикой
- Австрийский чизкейк с миндалем и изюмом
- Лимонная запеканка с творогом
- Ленивые вареники с клубникой и базиликом
- Сырники с морковью
- Лимонный творожок на тосте
- Запеченная моцарелла с беконом и шалфеем
- Сырники с рисом и изюмом
- Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами
- Запеканка из творога со сладким картофелем и шалфеем
- Мятные сырники с маслинами и сметанным соусом

○ Каши и блюда из круп

- Рисовая каша с бананами и мускатным орехом
- Перловка с зеленью и сыром
- Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами
- Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами
- Рисовая каша с тыквой и ванилью
- Гречка с грибами, луком и укропом
- Домашние мюсли с яблоком и сухофруктами
- Кремовый рис с цитрусовым соусом

- Гранола с йогуртом, ягодами и медом
- Рис с молоком, белым шоколадом и красной смородиной
- Гречка с грецкими орехами и черносливом
- Рисовая запеканка с вишней
- Крем-карамель из геркулеса с запеченными яблоками
- Рис с ревенем, ванилью и кардамоном
- Пшенная каша с изюмом и корицей
- Рисовые хлопья с персиками, сухофруктами и медом
- Кукурузная каша с грушей, изюмом и клюквой
- Рисовая каша со свежим инжиром и пряностями
- Мюсли в йогурте с инжиром, курагой и миндалем
- Рисовая каша с яблоками, медом и корицей
- Овсянка с яблоками, клюквой и орехами пекан
- Рис с мятой и кедровыми орешками в виноградных листьях
- Гречка с овощами, козьим сыром и белым вином
- Рисовая запеканка с бананом и мускатным орехом
- Овсянка с медом и орехами пекан
- Миндально-кремовый рис с ягодами
- Мюсли по-швейцарски со свежими фруктами и взбитыми сливками
- Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами

○ Бутерброды, сэндвичи
- Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром
- Багет с тунцом и домашним майонезом
- Ссобойка с тунцом, яйцом и зеленым яблоком
- Бутерброд с яйцом, тунцом и тапенадом
- Булочка с яйцом пашот и беконом под соусом голландез
- Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей
- Сэндвич с курицей карри, радиккио и базиликом
- Бутерброд с раками и сливочным сыром
- Сэндвич с ветчиной, соленьями и сыром
- Круассаны с ветчиной, сыром и помидорами
- Горячий бутерброд с тунцом и сыром по-орегонски
- Сэндвич с жареными помидорами, беконом и горчичным соусом
- Круассаны со взбитыми яйцами, красной рыбой

и укропом
- Сэндвичи с шампиньонами, шалотом и чесночным майонезом
- Круассаны с шоколадным сыром и миндалем
- Бургеры с тунцом, луком и помидорами
- Бутерброд с грибами, помидором и яйцом пашот
- Булочки с красной рыбой и соусом из каперсов
- Сэндвич со стейком, руколой и помидорами
- Бутерброд с сардинками и помидорами
- Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром
- Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами
- Бутерброд с курицей, беконом и авокадо
- Сэндвич с индейкой и беконом
- Бутерброд из Ниццы
- Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками
- Бутерброд с восточным акцентом
- Английский сэндвич

○ Тосты, гренки, брускетты, кростини
- Гренки с зеленым горошком, мятой и красной рыбой
- Французские тосты с имбирно-клюквенным соусом
- Крок-мадам
- Тосты с апельсиново-сметанным кремом
- Кростини с красной рыбой, фенхелем и зеленым луком
- Тосты с вареньем и паштетом из куриной печенки
- Сухарики с грибной начинкой, сыром и зеленью
- Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром
- Ягоды на французском тосте
- Брускетта с брокколи, чили и чесноком
- Тосты с цукини, сыром и луком
- Кростини с инжиром и голубым сыром
- Коричные тосты с нектаринами на гриле
- Шоколадные французские тосты
- Брускетта с моцареллой, помидорами и базиликом
- Тосты с беконом, помидорами, цукини и сыром
- Креветки на чесночных гренках
- Тосты на завтрак с творогом, помидорами и грибами

- Брускетта с помидорами-гриль и артишоками
- Французские гренки с бананами и карамельным соусом
- Тосты с беконом, карамелизированными яблоками и луком
- Брускетта с красной фасолью и сладким перцем
- Тосты с фасолью, беконом и вялеными помидорами
- Сладкие гренки с томлеными персиками
- Хрустящие тосты с яйцом пашот под лимонным соусом
- Французские гренки с сушеной вишней и курагой
- Ананасовые французские тосты
- Кростини с зеленым горошком и мятой
- Гренки с баклажанами и моцареллой

○ Завтраки в лаваше и тортилье

- Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами
- Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью
- Тортилья с яйцами, шпинатом и моцареллой
- Кулечки из лаваша с курицей и зеленью
- Тортилья с цыпленком, имбирем и чили
- Буррито с индейкой, помидорами и сыром
- Лаваш с сыром, персиками и шнитт-луком
- Тортилья с красной фасолью, козьим сыром и кинзой
- Лаваш с красной фасолью, цукини и помидорами
- Буррито с тыквой, курицей и фасолью
- Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем
- Кесадилья с фасолью и моцареллой
- Лаваш с жареными яйцами, сладким перцем и луком
- Лаваш с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой
- Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном
- Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом
- Мексиканская тортилья с сыром, кинзой и чили
- Кесадилья с курицей и сыром
- Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо
- Буррито с индейкой, беконом и шпинатом
- Сладкая тортилья с клубникой, малиной и

ежевикой
- Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром
- Лаваш с ароматной фасолью и авокадо
- Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью
- Завтрак по-мексикански
- Такос с рыбой и грейпфрутовым соусом
- Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо
- Мясная кесадилья с сыром и помидорами черри

○ Блины, оладьи, драники
- Яблочно-грушевые оладьи
- Миндальные блины с карамелизированными грушами
- Сметанные оладьи с голубикой и ореховым сиропом
- Блинчики с творожно-цитрусовой начинкой
- Оладьи с яблоками, финиками и фисташками
- Медовые оладьи с имбирем, гвоздикой и корицей
- Блины с пряными грушами и медом
- Шоколадные оладушки со взбитыми сливками
- Творожные оладьи с ягодами
- Оладьи из тыквы и картофеля с зеленым луком и мускатным орехом
- Лимонные блинчики на сметане
- Оладьи из манки с изюмом
- Блины с бананами, орехами пекан и кокосовой стружкой
- Кукурузные оладьи с помидором и ветчиной
- Овсяные оладьи с картофелем, сыром и беконом
- Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой
- Оладьи с яблоком, морковью и черносливом
- Картофельно-свекольные драники с сыром бри
- Банановые оладьи с медом, голубикой и орехами пекан
- Сладкие гречневые оладьи с клубникой и взбитыми сливками
- Блинчики с творогом, пряностями и кедровыми орехами
- Мексиканские оладьи из поленты с авокадо
- Блинчики с черникой, имбирем и корицей
- Имбирно-грушевые оладушки
- Блинчики из сладкого перца с оливками

- Оладьи с апельсиновым соусом и корицей
- Морковные оладьи на хрустящих крекерах с йогуртовым соусом
- Ароматные оладьи с маком и мандаринами

○ Выпечка к завтраку. Домашний хлеб, булочки, круассаны
- Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили
- Английские сливочные булочки к чаю
- Круассаны с конфитюром и шоколадным сыром
- Домашний хлеб с корицей и изюмом
- Луковые булочки со сладким перцем
- Плюшечки из слоеного теста с вишней и миндальными хлопьями
- Булочки с творогом, сыром и тмином
- Кукурузный хлеб с голубым сыром
- Сырные булочки со шнитт-луком
- Кукурузный хлеб на сале
- Сливочные булочки с изюмом и корицей
- Домашний хлеб с сыром и тимьяном
- Французские булочки к завтраку
- Пышки-выскочки на завтрак
- Мини-хлебушек с овощами
- Английские булочки с грецкими орехами и сыром
- Датские круассаны
- Банановый хлеб с семечками и фисташками
- Булочки с семечками и зеленью
- Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами
- Слоеные ушки с персиковым соусом
- Хлеб с фетой и шпинатом
- Овсяные булочки на кефире
- Фруктовый хлеб
- Мини-круассаны с оливками
- Банановый хлеб с шоколадом и орехами
- Булочки к чаю
- Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом

○ Выпечка к завтраку. Пироги, пирожки
- Пирог из слоеного теста с сыром и творогом
- Ванильные штрудели со сливами
- Пирог с морковью, медом и тимьяном
- Блинный пирог с яблоками, грушами и корицей
- Пирог с помидорами и творогом
- Киш с фетой, шпинатом и зеленым луком

- Сырный пирог с мускатным орехом
- Пирог из тортильи с курицей, сыром и маринованным перцем
- Пирожки с козьим сыром, помидорами и базиликом
- Пирог с фисташками, грецкими орехами и сметанным кремом
- Пирог из кускуса с луком-пореем, сыром и кориандром
- Пирог со свеклой, сыром бри и зеленью
- Пирожки со шпинатом, курицей и кедровыми орешками
- Кукурузный пирог со сливками и голубикой
- Морковный пирог с корицей и имбирем
- Тарт татен со свеклой и шалотом
- Пирожки с картофелем, фетой и розмарином
- Пирог со сливочным сыром и голубикой
- Утренний пирог с яблоками и корицей
- Пирожки с тыквой, изюмом и фетой
- Тарты с творогом, помидорами черри и базиликом
- Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами
- Мини-киш с ветчиной, зеленым луком и помидорами черри
- Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками
- Пирожки с изюмом
- Киш лорен
- Сырный пирог со шпинатом

○ Выпечка к завтраку. Кексы, маффины

- Маффины с кабачком, сыром и мятой
- Морковные кексы с апельсином и грецкими орехами
- Яблочно-сырные маффины с корицей
- Маффины с гречневыми хлопьями и вишней
- Маффины с персиками, корицей и мускатным орехом
- Яблочные маффины с орехами пекан
- Пряный имбирный кекс с черносливом и медом
- Маффины с апельсиновым соком, орехами и курагой
- Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом

- Маффины с замороженной черникой и миндалем
- Медовые маффины с финиками и бананами
- Лимонные кексы с карамелью
- Маффины с копчеными колбасками и сыром
- Маффины с персиками и овсяными хлопьями
- Маффины с цукини, морковью и орехами пекан
- Цитрусовый кекс с маком и миндалем
- Маффины с кукурузой и красным перцем
- Кокосовые маффины с лаймом
- Маффины с оливками и сладким перцем
- Кукурузные маффины с зеленым луком и чили
- Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком
- Ароматные маффины с яблоками и изюмом
- Маффины с мандаринами и орехами
- Кекс с курагой, орехами и шоколадом
- Морковные маффины с грецкими орехами
- Свекольные маффины
- Маффины с копченой рыбой и укропом
- Утренние маффины

○ Напитки

- Яблочно-свекольный сок с имбирем и сельдереем
- Сливочный коктейль с киви и лимонным соком
- Энергетический банановo-кофейный напиток
- Молочный коктейль с персиками и апельсинами
- Огуречно-яблочный сок с ананасом
- Коктейль «Черное и синее»
- Морковно-томатный сок с имбирем и петрушкой
- Коктейль с йогуртом и черной смородиной
- Сок из авокадо, ананаса и лимона
- Коктейль из дыни с цукатами и мятой
- Имбирный лимонад
- Соевый коктейль с персиками и семечками
- Арбузный коктейль с лаймом и имбирем
- Лимонад с огурцом и петрушкой
- Сливовый коктейль с мороженым
- Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком
- Сок из огурцов с имбирем и сельдереем
- Ягодный коктейль с гранатовым соком
- Яблочно-морковный сок со шпинатом
- Вишневый чай с медом, апельсиновой цедрой и пряностями

- Яблочно-смородиновый чай с медом и корицей
- Чай с фруктами и базиликом
- Цитрусовый ройбуш
- Чай с розмарином, апельсином и медом
- Горячий шоколад с мускатным орехом
- Горячий шоколад со взбитыми сливками
- Кофе эспрессо с шоколадом и взбитым молоком
- Кофе по-венски

Юлия Высоцкая
365 завтраков на каждый день

Завтраки из ягод и фруктов

Ягодный мусс с миндалем

1 15 мин.

13–15 ягод клубники
горсть малины
горсть ежевики
горсть подсушенного миндаля
100 г натурального йогурта
1/4 ч. ложки миндального экстракта

1. Малину и ежевику протереть через сито (несколько ягод ежевики оставить).

2. Клубнику, протертые ягоды, миндаль и йогурт поместить в блендер, добавить миндальный экстракт и все взбить.

3. Подавать, украсив ежевикой.

Запеченные яблоки с коричневым сахаром

4 50 мин.

4 яблока
4 ч. ложки сливочного масла
4 ч. ложки коричневого сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Сердцевину яблок вырезать при помощи острого ножа или картофелечистки, стараясь не прорезать яблоко до конца.

2. Поместить яблоки в небольшую форму для запекания.

3. В выемку каждого яблока положить по 1 ч. ложке сливочного масла.

4. Влить в форму 70–100 мл горячей воды и отправить яблоки в разогретую духовку.

5. Через 10–15 минут в выемку каждого яблока насыпать по 1 ч. ложке сахара и запекать еще 15 минут.

Йогуртовый мусс с малиной и мятой

2 10 мин. время охлаждения 2 ч.

500 г замороженной малины
несколько ягод свежей малины
2 веточки мяты
300 г натурального йогурта
100 мл сливок
3 пластинки желатина
2 ст. ложки мелкого коричневого сахара
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Малину предварительно разморозить.
2. Желатин замочить в холодной воде на 2–3 минуты.
3. Размороженную малину перемешать с сахаром и взбить блендером (можно пропустить взбитую массу через сито, чтобы избавиться от косточек).
4. Желатин прогреть на водяной бане, снять с плиты и соединить с малиной. Затем вернуть на огонь и прогревать до полного растворения желатина.
5. В йогурт добавить ванильный экстракт и перемешать с малиново-желатиновой смесью.
6. Сливки взбить и вмешать в малиновую смесь.
7. Разложить мусс по формочкам и поставить на 2 часа в холодильник.
8. Застывший мусс украсить свежей малиной и листьями мяты.

Фрукты, запеченные в сливках

2 35 мин.

1 банан
1 яблоко
1 груша
горсть изюма
200 мл сливок
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1/2 ч. ложки ароматного чая
щепотка мускатного ореха

1. Чай залить 1/2 стакана кипятка и дать немного настояться.
2. Изюм замочить в горячем чае.
3. Яблоко и грушу нарезать маленькими кубиками, а банан – кружками.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, добавить нарезанные яблоко и грушу, посыпать сахаром, перемешать и слегка прогреть.
5. Когда сахар полностью растворится, добавить слегка отжатый изюм и прогревать все на небольшом огне еще 7–10 минут.
6. Большую форму для выпечки или несколько небольших форм смазать оставшимся сливочным маслом, разложить в них припущенные фрукты, а сверху банан.
7. Влить сливки, посыпать мускатным орехом и запекать под грилем 5–7 минут.

Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками

1 25 мин.

1 большая груша
100 г зерненого творога
горсть кедровых орехов
1 стебель сельдерея
1/2 лимона
2–3 веточки базилика
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
2. Творог слегка размять.
3. Стебель сельдерея мелко нарезать, добавить к творогу и перемешать.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Грушу разрезать вдоль пополам, удалить семена и вынуть мякоть, чтобы получились «лодочки». Мякоть мелко порубить и отправить к творогу.
6. Базилик порезать (несколько листьев оставить) и добавить в творожную массу.
7. Сбрызнуть груши лимонным соком, чтобы они не потемнели, а оставшийся сок и оливковое масло влить в творог, немного посолить и перемешать.
8. Наполнить половинки груш творожной начинкой, присыпать кедровыми орехами и украсить листьями базилика.

Ананасы фламбе с кокосовыми башенками

2 30 мин.

1/2 ананаса
30 г сливочного масла
1 ч. ложка сахарной пудры
1 ст. ложка коньяка
Для печенья:
150–200 г кокосовой стружки
1 яйцо
20 г сливочного масла
1 ст. ложка сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Яйцо разбить в чашку и перемешать вилкой.

2. Растопить 20 г сливочного масла.

3. Кокосовую стружку смешать с 1 ст. ложкой сахарной пудры, влить растопленное масло, затем небольшими порциями ввести яйцо и все перемешать.

4. Противень смазать сливочным маслом.

5. Сформировать из кокосовой смеси башенки (можно использовать для этого рюмку), выложить их на противень и выпекать в разогретой духовке 10 минут.

6. Ананас почистить и, удалив грубую сердцевину, нарезать на небольшие кусочки.

7. Приготовить фламбе: разогреть в сковороде оставшееся сливочное масло, выложить кусочки ананаса, посыпать их сахарной пудрой и дать закарамелизироваться, затем влить коньяк, поджечь его и фламбировать ананасы 1–2 минуты.

Подавать кокосовое печенье с ананасами фламбе.

Абрикосы, запеченные с миндалем

2 30 мин.

8 абрикосов
80 г сливочного масла
горсть миндаля
4–5 ст. ложек коричневого сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Миндаль измельчить в блендере вместе с 3 ст. ложками сахара.

2. Измельченный миндаль растереть с 50 г предварительно размягченного сливочного масла.

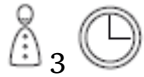
3. Абрикосы разделить на половинки и вынуть косточки.

4. Форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом и присыпать сахаром.

5. Абрикосы плотно уложить в противень разрезами вверх и заполнить выемки миндальной начинкой.

6. Запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Банан, груша и яблоко во фритюре

 3 35 мин.

1 банан
1 груша
1 яблоко
200 мл оливкового масла для фритюра
1–2 ст. ложки сахарной пудры
1 ч. ложка корицы

Для кляра:
1/2 стакана муки
1 яичный белок
100–150 мл газированной минеральной воды
1 ч. ложка сахарной пудры
1/4 ч. ложки морской соли

1. Банан почистить, нарезать на небольшие кусочки.
2. Из груши и яблока удалить сердцевину и порезать их дольками.
3. Приготовить тесто для кляра: предварительно охлажденный белок со щепоткой соли взбить в крепкую, гладкую пену.
4. Муку соединить с 1 ч. ложкой сахарной пудры, щепоткой соли и перемешать.
5. Ледяную минеральную воду влить в муку, непрерывно помешивая.
6. Ввести взбитый белок в тесто, оно должно получиться довольно жидким.
7. В небольшой кастрюле разогреть оливковое масло для фритюра. Кусочки фруктов опускать в тесто и жарить в раскаленном масле до золотистого цвета, а затем выкладывать на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
8. Готовые, еще горячие фрукты присыпать оставшейся сахарной пудрой и корицей.

Груши, запеченные с медом и творогом

4 40 мин.

4 спелые груши
100–150 г творога
3–4 печеньица
1–2 ч. ложки жидкого меда
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Керамическую жаропрочную форму смазать сливочным маслом, присыпать сахаром.
2. Груши разрезать пополам, удалить сердцевину, чтобы получились выемки, и начинить творогом.
3. Выложить груши в форму, сверху слегка полить каждую грушу медом и посыпать корицей.
4. Запекать груши в разогретой духовке 15 минут.
5. Печенье измельчить в крупную крошку.
6. Вынуть груши из духовки, присыпать печеньем и отправить форму под гриль на 5 минут.

Хрустящий завтрак с яблоками, грушами и клубникой

2 1 ч. 10 мин.

300 г замороженной клубники
1 апельсин
1 яблоко
1 груша
50 г сливочного масла
30 г корня имбиря
горсть семян подсолнечника
горсть тыквенных семечек
3 ст. ложки сахара
2 ст. ложки хлопьев «4 злака»
2 ст. ложки льняного семени
1 ст. ложка жидкого меда
1 ст. ложка с горкой муки

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Клубнику разморозить (сок сохранить!).

2. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке – должна получиться 1 ч. ложка.

3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.

4. Яблоко и грушу, удалив сердцевину, нарезать небольшими кусочками.

5. В небольшой кастрюле соединить имбирь, апельсиновый сок, цедру, мед, яблоко и грушу. Поставить на небольшой огонь, через минуту добавить клубнику с соком и томить 3–4 минуты, периодически помешивая.

6. Предварительно охлажденное сливочное масло порезать небольшими кубиками.

7. Добавить к маслу муку, хлопья, льняное семя и измельчить в блендере в крошку.

8. Соединить с тыквенными и подсолнечными семенами, добавить сахар и перемешать ложкой.

9. В глубокую форму для выпечки выложить фруктово-ягодную массу, присыпать крошкой с семечками.

10. Запекать в разогретой духовке 45 минут.

Карамелизированная хурма с медом и сливочным сыром

3 30 мин.

3 спелые хурмы
200 г сливочного сыра
1 лайм
5–6 веточек мяты
3–4 ч. ложки жидкого меда
1 ч. ложка ванильного экстракта

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
2. Хурму разрезать пополам и уложить в небольшой противень срезом вверх.
3. Смазать хурму жидким медом и поместить под гриль на 3–5 минут.
4. Сливочный сыр соединить с соком и цедрой лайма, добавить ванильный экстракт и вымешать до гладкого состояния.
5. Запеченную хурму выложить на тарелку, сверху украсить сливочным кремом и листьями мяты.

Фрукты, запеченные с клюквой и грецкими орехами

3 35 мин.

1 яблоко
1 груша
1 нектарин
2 сливы
горсть клюквы
горсть грецких орехов
250–300 г ванильного мороженого
50 г сливочного масла
2–3 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка черносмородинового ликера
1/2 ч. ложки корицы

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Из фруктов удалить косточки, мякоть нарезать кубиками.

2. Масло порубить маленькими кусочками.

3. В керамическую жаропрочную форму выложить масло, затем клюкву и присыпать половиной сахара.

4. Добавить фрукты, оставшийся сахар, посыпать корицей, грецкими орехами и полить ликером.

5. Запекать в разогретой духовке 15 минут.

6. Прямо на теплые фрукты выложить несколько шариков ванильного мороженого и сразу подавать.

Карамелизированные бананы под хрустящим тестом

2 35 мин.

2 банана
50 г сливочного масла
2–3 ст. ложки муки
2 ст. ложки кокосовой стружки
1 1/2 ст. ложки сахарного песка

Духовку предварительно разогреть до 200 °С

1. Предварительно охлажденное сливочное масло порезать кусочками.

2. Муку соединить с 1 ст. ложкой сахара, добавить кусочки масла и растирать ложкой до образования крошки.

3. Всыпать кокосовую стружку и растереть все руками – масса по структуре должна напоминать панировочные сухари.

4. В центр сковороды со съемной ручкой или формы для выпечки высыпать оставшийся сахар, сверху поместить кондитерское кольцо.

5. Бананы почистить, нарезать кружками и очень плотно уложить в кондитерское кольцо, так чтобы оно было полностью заполнено, затем присыпать мучной крошкой и поставить на огонь на 1–2 минуты, чтобы сахар расплавился и закарамелизировался.

6. Отправить сковороду с бананами на 15–20 минут в разогретую духовку.

7. Готовые бананы в кольце переложить на тарелку, ножом отделить от стенок кольца, затем снять его.

Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом

2 25 мин.

1/2 ананаса
1 банан
1/2 апельсина
1 мандарин
горсть кураги
горсть чернослива
1 ст. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка корицы

1. Из половинки апельсина отжать сок.
2. Соединить 2 ст. ложки апельсинового сока с медом, ванильным экстрактом и корицей, перемешать до однородного состояния.
3. Ананас почистить и нарезать крупными кусочками.
4. Мандарин очистить от кожуры и разобрать на дольки.
5. Банан почистить и нарезать кружками.
6. На каждую шпажку нанизать 1 курагу, кусочек ананаса, 1 чернослив, кружок банана, дольку мандарина и опять чернослив.
7. Сковороду или небольшой противень выстелить фольгой, разложить фруктовые кебабы, полить половиной апельсиново-медового соуса и отправить на несколько минут под гриль.
8. Запеченные фрукты полить оставшимся соусом.

Завтрак из консервированных персиков с голубикой и орехами

2 20 мин.

4 половинки консервированных персиков
3 горсти голубики
2 черствые горбушки ржаного хлеба
горсть фундука
горсть миндаля
2 ст. ложки 20 %-ной сметаны
2 ст. ложки сахарной пудры
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Горбушки поломать руками и выложить в блендер.
2. Добавить фундук, миндаль и измельчить все в крошку.
3. Всыпать 1 ст. ложку сахарной пудры и еще немного все измельчить.
4. Консервированные персики измельчить блендером в пюре.
5. Добавить к персикам голубику (немного ягод оставить), перемешать.
6. Сметану соединить с оставшейся сахарной пудрой и ванильным экстрактом.
7. На дно бокалов выложить персиковое пюре с голубикой, а сверху немного сладкой сметаны.
8. Присыпать все хлебно-ореховой смесью, украсить ягодами голубики.

Ананасы, запеченные в сметанно-карамельном соусе

4 35 мин.

1 ананас
4–5 ст. ложек некислой сметаны
1 ч. ложка сахара
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка рома

1. Ананас очистить и нарезать кольцами толщиной в сантиметр.
2. Выложить нарезанный ананас в форму для выпечки, сбрызнуть бальзамическим уксусом и ромом, оставить на 5–7 минут.
3. На ананасы выложить сметану, равномерно ее распределить, посыпать сахаром и запекать под грилем 5–7 минут.

Пюре из крыжовника со взбитыми сливками

3 35 мин.

300 г крыжовника
1 лайм
150 мл жирных сливок
1 1/2 ст. ложки сахарной пудры
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка сливочного масла

1. Крыжовник выложить в небольшую кастрюлю, добавить сахар, сливочное масло и варить на медленном огне 5–10 минут.
2. Когда сахар полностью растворится, измельчить крыжовник блендером до однородного состояния, затем отправить в холодильник.
3. Цедру лайма натереть на мелкой терке.
4. Сливки взбивать миксером, пока они не увеличатся в объеме, затем добавить сахарную пудру и продолжать взбивать до образования пышной плотной массы.
5. Соединить пюре из крыжовника со взбитыми сливками.
6. Добавить половину цедры лайма, перемешать.
7. Украсить оставшейся цедрой.

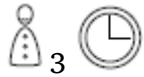
Яблочные кольца в кляре

1 15 мин.

1 кислое яблоко
1 яйцо
1/2 лимона
50 г жирной сметаны
50 мл оливкового масла
2 ст. ложки муки
2 ст. ложки картофельного крахмала
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка мускатного ореха

1. Яблоко почистить, не разрезая удалить сердцевину и нарезать кольцами толщиной 5 мм.
2. Из половинки лимона выжать сок и сбрызнуть яблочные кольца, чтобы они не потемнели.
3. Соединить муку, крахмал, яйцо и разрыхлитель, влить 60 мл ледяной воды и вымешать кляр. Если нужно, добавить еще немного ледяной воды.
4. Разогреть в небольшой кастрюле оливковое масло.
5. Опускать в кляр яблочные кольца и жарить их в кипящем масле до румяной корочки.
6. Обжаренные яблоки выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
7. Посыпать яблоки мускатным орехом и подавать со сметаной.

Хрустящие шоколадные груши

 3 40 мин.

3 крупные спелые груши
горсть миндаля
2 яичных белка
2 ст. ложки сахарной пудры
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка какао-порошка
шепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Груши, вырезав сердцевину, порезать крупными кусочками.

2. Выложить груши в небольшую кастрюлю, добавить 1 ст. ложку сахарной пудры, влить коньяк и поставить томиться на огонь на несколько минут.

3. Миндаль измельчить в блендере в пудру.

4. Белки посолить и взбивать до образования пышной пены, затем добавить оставшуюся сахарную пудру и еще немного взбить.

5. Всыпать какао и молотый миндаль и вымешать ложкой.

6. Разложить припущенные груши по небольшим керамическим формочкам, добавляя понемногу грушевого сока, который выделился при варке.

7. Выложить на груши по 1 ст. ложке белково-миндальной массы и равномерно распределить ее.

8. Запекать груши в разогретой духовке 20 минут.

Бананы с орехами в карамельном соусе

2 20 мин.

1 банан
1/2 лимона
30 г сметаны
20 г грецких орехов
Для карамельного соуса:
100 мл сливок
4 ст. ложки сахара

1. Из половинки лимона выжать сок.

2. Банан почистить и нарезать кусочками по диагонали, сбрызнуть лимонным соком, лишний сок промокнуть бумажным полотенцем.

3. Приготовить карамельный соус: на разогретой сковороде соединить сахар и 50 мл горячей воды и, периодически встряхивая сковороду, сварить карамель.

4. Когда карамель станет золотистой, влить сливки и немного уварить, помешивая деревянной лопаткой. Карамель должна стать цвета кофе с молоком.

5. Орехи поломать руками.

6. Бананы выложить на блюдо, присыпать грецкими орехами и полить карамельным соусом. Сверху еще немного посыпать орехами.

Подавать со сметаной.

Яблоки и чернослив под хрустящим фило

4 55 мин.

3–4 крупных яблока
2 горсти чернослива
4 листа теста фило
60 г сливочного масла
3 ст. ложки коньяка
3 ст. ложки тростникового сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Яблоки, вырезав сердцевину, нарезать крупными дольками.
2. Одну горсть чернослива разрезать на половинки.
3. Жаропрочную форму немного смазать сливочным маслом, выложить в один слой яблоки и посыпать их сахаром.
4. Сверху разложить разрезанный чернослив и полить коньяком.
5. Отправить форму с яблоками в разогретую духовку на 20 минут.
6. Оставшееся сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
7. Каждый лист фило кисточкой промазать растопленным маслом, затем слегка скомкать тесто и оставить пропитываться.
8. Запеченные яблоки вынуть из духовки, разложить на них оставшийся неразрезанный чернослив, сверху прикрыть все скомканными листами теста фило, уложив их один рядом с другим.
9. Отправить форму в духовку еще на 20 минут.

Персики, запеченные с черникой и гречневыми хлопьями

1 30 мин.

1–2 персика
100–120 мл виноградного сока
4 ст. ложки с горкой замороженной черники
2–3 ст. ложки гречневых хлопьев
1 ст. ложка коричневого сахара

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чернику предварительно разморозить.

2. Персики, удалив косточки, нарезать дольками.

3. Выложить дольки персиков в жаропрочную керамическую форму, добавить чернику вместе с образовавшимся соком, влить виноградный сок и присыпать гречневыми хлопьями.

4. Посыпать сверху сахаром.

5. Запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Сливовые батончики со злаками

4 1 ч.

5–6 крупных слив
150 г хлопьев «5 злаков»
120 г сливочного масла
100–120 г коричневого сахара
50 г грецких орехов
2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка муки
3–4 гвоздики
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сливочное масло растопить.

2. Орехи измельчить в ступке так, чтобы остались небольшие кусочки.

3. Сливы, удалив косточки, нарезать дольками и посыпать 1 ст. ложкой сахара.

4. Гвоздику растереть в ступке.

5. Хлопья перемешать с мукой, орехами, оставшимся сахаром, мускатным орехом, гвоздикой и солью.

6. Влить мед и растопленное сливочное масло, добавить сливы вместе с выделившимся соком, перемешать.

7. Небольшую глубокую форму выстелить бумагой для выпечки, выложить сливовую смесь, плотно утрамбовать и отправить в разогретую духовку на 35–40 минут.

8. Готовый корж нарезать на батончики.

Печеные яблоки с грецкими орехами и клюквой

2 25 мин.

2 крупных яблока
горсть грецких орехов
горсть вяленой клюквы
20 г размягченного сливочного масла
1 1/2 ст. ложки кокосовой стружки
1/4 ч. ложки корицы
4 гвоздики
2 щепотки кардамона
щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Гвоздику и кардамон растереть в ступке, всыпать мускатный орех и корицу, все перемешать.
2. Грецкие орехи добавить в ступку и измельчить их.
3. Кокосовую стружку всыпать к орехам со специями, перемешать.
4. Сливочное масло растереть с кокосово-ореховой смесью.
5. Добавить клюкву и еще раз все перемешать.
6. Яблоки разрезать поперек пополам, вырезать сердцевину, не прорезая до конца.
7. Небольшой противень для выпечки выстелить пищевой фольгой, выложить половинки яблок срезами вверх и заполнить их начинкой.
8. Отправить яблоки в разогретую духовку на 15 минут.

Карамелизированные сливы с йогуртом на бриоши

2 15 мин.

5 слив
1 бриошь с изюмом
1–2 веточки мяты
2 ст. ложки сливочного масла
1–2 ст. ложки жирного йогурта
2–3 ч. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка молотой корицы

Гриль в духовке предварительно разогреть.

1. Бриошь разрезать вдоль на 2–3 тонких ломтика.
2. Смазать ломтики с двух сторон сливочным маслом.
3. Разогреть сковороду и обжарить кусочки бриоши с обеих сторон.
4. Сливы разрезать пополам и удалить косточки.
5. Небольшую форму выстелить фольгой, выложить половинки слив и присыпать сахаром и корицей.
6. Карамелизировать сливы в духовке под разогретым грилем 2–3 минуты.
7. Йогурт перемешать с медом.
8. Разложить карамелизированные сливы и йогурт на кусочки бриоши, украсить листьями мяты.

Яблоки, фаршированные курагой и орехами

4 40 мин.

2 яблока
горсть кураги
горсть миндаля
1 ст. ложка рома
2 ч. ложки сахара
1 ч. ложка сливочного масла
2 гвоздики
1 стручок кардамона
щепотка молотого имбиря

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Курагу и миндаль измельчить в блендере не слишком мелко, чтобы получились неравномерные кусочки.

2. Кардамон раздавить и вынуть зерна.

3. Гвоздику и зерна кардамона растереть в ступке, добавить молотый имбирь и все перемешать.

4. Разогреть сухую сковороду, всыпать измельченные специи и сахар, добавить сливочное масло и дать ему немного растопиться, затем влить ром и все перемешать.

5. Выложить в сковороду со специями миндаль и курагу, еще раз все перемешать и выключить огонь.

6. У яблок срезать верхнюю часть вместе с хвостиком, чтобы получились «крышечки». Удалить сердцевину.

7. Из нижней части яблока, оставив стенки и дно неповрежденными, вырезать мякоть и измельчить ее в блендере, так чтобы остались кусочки.

8. Измельченное яблоко перемешать с орехами и курагой.

9. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой так, чтобы края сильно свешивались, уложить в нее чашечки яблок, наполнить их начинкой и накрыть «крышечками».

10. Закрыть яблоки свисающими краями фольги, скрепить ее и отправить форму в разогретую духовку.

11. Через 20 минут раскрыть фольгу и запекать яблоки еще 5–7 минут, чтобы они зарумянились.

Груши, начиненные творогом и каперсами

2–3 20 мин.

2–3 груши
200 г обезжиренного творога
1 лимон
1 ст. ложка каперсов
пучок салата лолло россо
горсть листьев петрушки
горсть листьев кинзы
горсть листьев базилика
небольшой пучок шнитт-лука
1/3 ч. ложки сушеных помидоров в хлопьях
1/2 ч. ложки розового перца
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

Для заправки:
50 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Груши разрезать вдоль пополам и вырезать сердцевину, стараясь не повредить стенки.

2. Разогреть сковороду-гриль, выложить груши срезами вниз и обжаривать до появления золотистых полосок, затем остудить.

3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.

4. Творог размять ложкой, добавить цедру лимона, каперсы, сушеные помидоры, посолить, поперчить и перемешать.

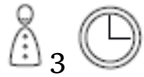
5. Шнитт-лук мелко порезать, добавить к творогу и перемешать.

6. Приготовить заправку: соединить горчицу, 1 ст. ложку лимонного сока, посолить и поперчить, затем, непрерывно перемешивая вилкой, тонкой струйкой влить оливковое масло.

7. Листья салата соединить с листьями петрушки, кинзы и базилика, смазать заправкой.

8. Половинки груш начинить творогом, посыпать розовым перцем и подавать с салатом.

Ягоды и бананы на бриоши с медом

 3 25 мин.

7 маленьких бананов
1–2 горсти голубики
2 булочки бриоши
2 яйца
1/2 апельсина
50–70 г сливочного масла
2–3 ст. ложки молока
2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка сахарной пудры
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

1. Яйца разбить в глубокую посуду, влить молоко, 1 1/2 ст. ложки меда, ванильный экстракт, посолить и все перемешать.
2. Из половинки апельсина выжать 1 ст. ложку сока.
3. Сливочное масло растопить.
4. В растопленное сливочное масло влить апельсиновый сок, перемешать.
5. Бананы почистить и разрезать вдоль пополам.
6. Поместить половинки бананов в масло с соком, всыпать сахар и перемешать.
7. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать половинки бананов до появления карамельных полосок, затем переложить на тарелку.
8. Бриоши разрезать вдоль на 3 части и пропитать в яично-молочной смеси.
9. В сковороду гриль, где жарились бананы, влить 1 ст. ложку сливочного масла с апельсиновым соком и обжарить кусочки бриоши до золотистого цвета с двух сторон.
10. На обжаренные кусочки бриоши выложить карамелизированные бананы, голубику, сбрызнуть оставшимся медом и посыпать сахарной пудрой.

Завтраки из овощей

«Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо

2 50 мин.

1 небольшой молодой цукини
1 кусок говядины для стейка
1/2 спелого авокадо
1/2 красной луковицы
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка васаби
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в яблочном уксусе.
2. Цукини вместе с кожурой натереть на крупной терке.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло, сформировать из натертого цукини четное количество лепешек размером с ладонь и обжарить с обеих сторон, затем слегка остудить.
4. Разогреть сковороду-гриль и поджарить стейк без масла, соли и перца. Готовое мясо снять с гриля, дать ему полежать 2–3 минуты и тонко нарезать.
5. Зелень петрушки и кинзы мелко порубить.
6. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать кубиками.
7. На половину готовых лепешек выложить понемногу замаринованного лука, слегка посолить.
8. Сверху разложить авокадо, поперчить, затем добавить еще слой лука и чуть-чуть васаби. Присыпать зеленью петрушки и кинзы.
9. Выложить сверху по нескольку ломтиков мяса, снова присыпать зеленью и накрыть второй лепешкой.

Картофельные ромбики под вишневым соусом

2 50 мин.

3 клубня картофеля
2 яйца
70 г сметаны
1 л молока
6 ст. ложек манной крупы
2 ст. ложки сахарной пудры
2 ст. ложки резанного хлопьями миндаля
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

Для соуса:
1 апельсин
2 горсти замороженной вишни
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка апельсинового ликера

1. Вишню предварительно разморозить.
2. Картофель отварить в мундире, почистить и натереть на крупной терке.
3. Молоко налить в кастрюлю, добавить натертый картофель и поставить на огонь.
4. Всыпать манную крупу и все перемешать.
5. Добавить ванильный экстракт, еще раз перемешать и довести до кипения.
6. Снять кастрюлю с огня, непрерывно помешивая, ввести 1 яйцо, 1 ст. ложку сахарной пудры, посолить, затем ввести второе яйцо. Тесто еще раз перемешать.
7. Застелить противень пищевой пленкой, равномерно выложить тесто и дать ему отдохнуть при комнатной температуре.
8. Цедру апельсина нарезать полосками, отжать из него сок.
9. Приготовить соус: размороженную вишню выложить в кастрюлю, добавить сахар, сок и цедру апельсина, влить ликер, перемешать и уварить, так чтобы соус стал густым.
10. Тесто вынуть из формы и, отделив пленку, нарезать на

ромбы или квадраты.

11. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать картофельные ромбики по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки, затем выложить на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки жира.

12. Переложить на блюдо, присыпать миндальными хлопьями, оставшейся сахарной пудрой, полить вишневым соусом и подавать со сметаной.

Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртовой заправкой

2 50 мин.

1 стакан зеленой чечевицы
1 свекла
1 красная луковица
небольшой пучок шпината
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
1/2 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1 апельсин
100 г натурального йогурта
щепотка тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. Луковицу почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка прогреть лук и чеснок.
5. Сырую свеклу почистить, натереть на крупной терке и отправить в сковороду к луку и чесноку.
6. Всыпать 1/2 ч. ложки тмина, перемешать и обжаривать несколько минут.
7. Выложить чечевицу и, помешивая, прогреть.
8. Добавить листья шпината и, продолжая помешивать, обжаривать еще минуту.
9. Из апельсина выжать 2 ст. ложки сока.
10. Оставшийся тмин измельчить в ступке.
11. Приготовить заправку: йогурт соединить с апельсиновым соком, добавить соль, перец и измельченный тмин, все перемешать.
12. Выложить чечевицу на тарелку и полить йогуртовой заправкой.

Картофельные биточки с сыром и зеленью

2 50 мин.

2 крупных клубня картофеля (300–350 г)
60 г твердого сыра
1 яйцо
1/2 красной луковицы
50 г сметаны
небольшой пучок петрушки
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем почистить и натереть на крупной терке.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Лук почистить и натереть на крупной терке.
4. Петрушку мелко порубить.
5. Соединить картофель, сыр, лук, яйцо, петрушку, посолить и вымешать.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло.
7. Сформировать влажными руками из картофельного теста небольшие биточки и обжаривать по 3–5 минут с каждой стороны.

Подавать со сметаной.

Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой

2 35 мин.

1 крупный баклажан
250 г мягкого 1 %-ного творога
125 г моцареллы
100 г тонко нарезанной ветчины
1/2 помидора
маленький пучок тархуна
маленький пучок базилика
1/2 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка сухого майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Баклажан нарезать вдоль тонкими пластинками и обжарить на гриле с двух сторон.
2. Тархун мелко порубить.
3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.
4. Творог соединить с майораном, тархуном, чесноком, слегка посолить, поперчить и перемешать.
5. Моцареллу нарезать кубиками и соединить с творожной массой.
6. Помидор нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.
7. Листья базилика измельчить.
8. На каждый ломтик ветчины уложить полоску баклажана, а сверху – творожную начинку, свернуть в рулетики.

Подавать с помидорным соусом и измельченным базиликом.

Чечевица со шпинатом, тмином и кориандром

2 45 мин.

1/2 стакана зеленой чечевицы
1 упаковка шпината
1 луковица
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
50 г простокваши
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка семян кориандра
1/2 ч. ложки тмина
1 сухой перец чили
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить до готовности, в конце посолить.
2. Тмин, кориандр и сухой перец чили растереть в ступке, добавить молотый мускатный орех.
3. Лук почистить и порезать полукольцами.
4. Зубчик чеснока почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.
5. На сухую разогретую сковороду выложить перемолотые специи и прогреть.
6. Влить в сковороду оливковое масло и обжарить лук и чеснок до прозрачности.
7. Добавить листья шпината, накрыть сковороду крышкой и готовить 2–3 минуты.
8. Из половинки лимона выжать сок.
9. Полить готовый шпинат лимонным соком, выложить к нему чечевицу и все перемешать.

Подавать с простоквашей.

Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях

1 25 мин.

6 стеблей спаржи
2–3 ломтика сырокопченой ветчины
1 апельсин
1 кусок подсохшего ржаного хлеба
горсть тыквенных семечек
горсть семян подсолнечника
горсть кунжутного семени
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка семян мака
1/2 ст. ложки оливкового масла

1. Спаржу выложить в глубокий противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить на 3–4 минуты под гриль.

2. Тыквенные и подсолнечные семечки, мак и кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.

3. Зубчик чеснока почистить, раздавить плоской стороной ножа и вынуть сердцевину.

4. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

5. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить в блендере в мелкую крошку.

6. Добавить к хлебным крошкам обжаренные семечки, цедру апельсина и измельчить все блендером до однородного состояния.

7. Завернуть спаржу в ломтики ветчины, вернуть в тот же противень и присыпать сухарной смесью.

8. Запекать рулетики под грилем 2–3 минуты.

Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями

2 45 мин.

2 помидора
1 большая моцарелла
3 филе анчоусов
1 ч. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки хлопьев сушеных помидоров
щепотка свежемолотого черного перца

Для сухарной смеси:
1 кусок подсохшего ржаного хлеба
1 апельсин
горсть тыквенных семечек
горсть семян подсолнечника
горсть кунжутного семени
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка мака

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Все семечки, мак и кунжут слегка обжарить.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
3. Чеснок почистить, раздавить и вынуть сердцевину.
4. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить блендером, добавить семечки, цедру апельсина и еще раз измельчить.
5. Помидоры разрезать пополам и, стараясь не повредить стенки, ложкой вынуть мякоть.
6. Анчоусы мелко порезать.
7. Моцареллу нарезать небольшими кусочками.
8. Мякоть помидоров перемешать с 2 ст. ложками сухарной смеси, анчоусами и моцареллой, поперчить, добавить сушеные помидоры и оливковое масло.
9. Противень выстелить фольгой и уложить помидорные чашечки плотно друг к другу. Наполнить их начинкой и запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами

1 25 мин.

1 клубень картофеля
5–6 кусочков слабосоленой красной рыбы
10 стеблей спаржи
2 перепелиных яйца
2 ст. ложки оливкового масла
Для заправки:
2 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Картофель отварить почти до готовности и нарезать тонкими лепестками.

2. Противень застелить бумагой для выпечки, слегка смазать ее оливковым маслом, выложить картофельные лепестки в форме цветка, поместить в разогретую духовку и запекать около 7 минут, а затем перевернуть и продолжать запекать, пока лепестки не зазолотятся.

3. Спаржу отправить в пароварку на 2–3 минуты.

4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и пожарить яйца, так чтобы желток остался немного жидким.

5. Приготовить заправку: йогурт соединить с оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.

6. Готовый картофель переложить на тарелку, сверху выложить яйца, спаржу, полить йогуртовой заправкой, добавить красную рыбу и еще немного полить заправкой.

Фриттата из тыквы с беконом и орехами пекан

3 45 мин.

500 г тыквы
горсть орехов пекан
100 г тонко нарезанного бекона
30–40 г сыра
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тыкву почистить, нарезать кусочками и отварить до полуготовности. Охладить и взбить в блендере.

2. Добавить сметану, перемешать, затем ввести сливочное масло, посолить, поперчить и немного взбить.

3. Орехи подсушить в разогретой духовке и измельчить в ступке.

4. Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить на сухой разогретой сковороде, чтобы он стал золотистым и хрустящим. Затем выложить его на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

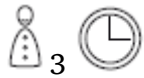
5. Соединить бекон с тыквой, добавить часть орехов.

6. Сыр натереть на крупной терке.

7. Разложить тыквенную массу в небольшие керамические формочки, присыпать сыром и оставшимися орехами.

8. Поставить формочки в разогретую духовку на 12–15 минут, затем сбрызнуть оливковым маслом и подавать.

Гратен из цветной капусты с сыром и шнитт-луком

 3 50 мин.

1 кочан цветной капусты
1 небольшая булка
100 г полутвердого сыра
небольшой пучок шнитт-лука
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
1 луковица
1 зубчик чеснока
2 стакана молока
3 ст. ложки муки
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия, выложить в глубокую форму для выпечки, сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, посолить, поперчить, перемешать и отправить в разогретую духовку на 20–30 минут.
2. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
3. Приготовить соус: разогреть в сковороде оставшееся оливковое и сливочное масло и обжарить лук и чеснок на небольшом огне до прозрачности.
4. Добавить муку и, помешивая, обжаривать еще 2 минуты.
5. Влить молоко, посолить, поперчить и, постоянно помешивая, уваривать соус 5–7 минут, пока он не загустеет, затем протереть через сито.
6. Булку измельчить в блендере в крошку.
7. Сыр натереть на мелкой терке.
8. Шнитт-лук мелко порубить.
9. Соединить сыр с 3–4 ст. ложками хлебной крошки, перемешать, добавить шнитт-лук и еще раз перемешать.

10. Капусту вынуть из духовки, перемешать, полить сверху молочным соусом и присыпать сухарями с сыром и луком. Отправить в духовку еще на 5–7 минут.

Пикантная чечевица с брынзой и вялеными помидорами

2 50 мин.

1 стакан зеленой чечевицы
200–250 г брынзы
5–6 вяленых помидоров в оливковом масле
небольшой пучок петрушки
несколько перьев шнитт-лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Брынзу порезать небольшими кусочками.
3. Помидоры нарезать маленькими кубиками.
4. Зелень измельчить.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и слегка прогреть чечевицу на медленном огне.
6. Добавить помидоры, перемешать и выключить газ.
7. Всыпать зелень и брынзу, еще раз перемешать.
8. Выложить чечевицу на блюдо, поперчить и посолить.

Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой

2 25 мин.

1 спелое авокадо
1 крупный помидор
1 красная луковица
1 булочка
1/2 лайма
2 ст. ложки бальзамического уксуса
1 ч. ложка оливкового масла

Для заправки:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка кефира
1/2 ч. ложки тмина
5–6 горошин черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в бальзамическом уксусе.

2. Из половинки лайма выжать 1 ч. ложку сока.

3. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать кубиками, затем сбрызнуть соком лайма.

4. Помидор порезать кружками.

5. Чеснок почистить и крупно нарезать.

6. Тмин, соль и перец растереть в ступке.

7. Приготовить заправку: сметану соединить с нарезанным чесноком и кефиром, добавить измельченные специи, все перемешать.

8. На тарелку выложить кружок помидора, сверху несколько кусочков авокадо, немного замаринованного лука, полить все сметанной заправкой, затем опять помидор, авокадо, лук и заправка. Если башенка держится, можно повторить слои еще раз. Сверху обязательно полить заправкой.

9. Булочку разрезать вдоль пополам, поджарить в тостере, затем слегка сбрызнуть оливковым маслом и подавать с башенкой из овощей.

Фаршированный картофель

2 1 ч. 10 мин.

2 крупных клубня картофеля
1 банка консервированного тунца в собственном соку
1 огурец
1 яйцо
небольшой пучок укропа
2 пера зеленого лука
1 ст. ложка сметаны
1 ч. ложка винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Картофель наколоть вилкой со всех сторон, выложить на противень и отправить в разогретую духовку на 45–60 минут.

2. Огурец нарезать маленькими кубиками.

3. Тунца размять вилкой.

4. Укроп и лук мелко порубить.

5. Соединить огурец с тунцом, добавить сметану, укроп, лук, посолить, поперчить и перемешать.

6. Яйцо разбить в чашку. В небольшое количество кипящей воды влить уксус, создать венчиком водоворот и в центр его влить яйцо. Убавить огонь до минимума и варить яйцо 1–2 минуты, затем вынуть шумовкой и перемешать с тунцом.

7. Картофель надрезать сверху, вынуть немного мякоти и начинить тунцовой заправкой.

Капустное суфле с сыром, орехами и горчицей

10 50 мин.

1/2 небольшого кочана молодой капусты
100 г полутвердого сыра
горсть соленого арахиса
небольшой пучок шнитт-лука
300 мл молока
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка горчицы
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. В большой кастрюле вскипятить воду, добавить соль.
2. Капусту тонко нашинковать, отправить в кипящую воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг.
3. Арахис порубить ножом, добавить к капусте, посыпать мускатным орехом, перемешать.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Разогреть в небольшой сковороде сливочное масло, всыпать муку и, непрерывно перемешивая, обжарить.
6. Продолжая помешивать, тонкой струйкой влить молоко – должен получиться однородный соус без комочков.
7. Вылить соус в глубокую посуду, добавить натертый сыр, капусту с орехами, горчицу, перец и все перемешать.
8. Разложить капустное тесто в небольшие керамические формочки и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.
9. Шнитт-лук мелко порезать и присыпать готовое суфле.

Тыквенные ленточки с сыром

2 35 мин.

1/4 небольшой тыквы
1/2 красной луковицы
20–30 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
3–4 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу нарезать полукольцами.
2. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
3. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и, периодически помешивая, томить лук и чеснок на медленном огне.
4. Тыкву почистить и, удалив семена, нарезать мякоть тонкими лепестками (можно воспользоваться овощечисткой).
5. Выложить тыквенные полоски в сковороду к луку с чесноком, добавить листья тимьяна и обжаривать 2–3 минуты.
6. Посолить, поперчить, перемешать и прогревать еще несколько минут.
7. Добавить сливочное масло, еще раз перемешать и выложить на тарелку.
8. Твердый сыр нарезать тонкими полосками и выложить сверху на тыкву.

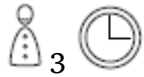
Чечевица с артишоками, сладким перцем и ветчиной

2 30 мин.

50 г чечевицы
1 сладкий перец
100 г тонко нарезанной сыровяленой ветчины
2 горсти руколы
6–8 маринованных артишоков
1/2 лимона
2–3 веточки базилика
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Чечевицу отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
3. Перец запечь в духовке, затем, сняв с него кожицу, порезать тонкими полосками и выложить на блюдо.
4. Сверху на перец выложить руколу, артишоки и ветчину.
5. Соединить лимонный сок, оливковое масло, винный уксус, соль и перец, перемешать.
6. Половиной заправки сбрызнуть салат, половиной – чечевицу.
7. Заправленную чечевицу выложить на салат и равномерно распределить (перемешивать не надо).
8. Базилик порвать руками и посыпать салат.

Гратен из картофеля с сыром

 3 1 ч.

5 клубней картофеля
100 г сыра бри
60 г твердого сыра
50–60 г сливочного масла
150 мл сливок
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель почистить и нарезать тонкими кружками.
2. Выложить картофель в небольшую кастрюлю, залить кипятком, довести до кипения и варить 2 минуты.
3. В отдельной кастрюле растопить сливочное масло и 1 ст. ложку оливкового масла.
4. Твердый сыр натереть на крупной терке.
5. Сыр бри нарезать длинными кусочками.
6. В растопленное масло влить сливки, добавить натертый твердый сыр, посолить и перемешать.
7. Форму для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом, равномерно распределить по дну половину картофеля, на него выложить половину твердого сыра со сливками, затем опять слой картофеля и оставшуюся сырную массу со сливками. Сверху разложить сыр бри.
8. Запекать в разогретой духовке 30–35 минут.

Биточки из сладкого картофеля с тунцом

1 50 мин.

1 сладкий картофель
1 банка консервированного тунца в собственном соку
горсть стручковой фасоли
1 лимон
небольшой пучок петрушки
3–4 пера зеленого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Сладкий картофель почистить, нарезать кубиками и отправить в кипящую подсоленную воду. Отварить до готовности, затем, слив воду, взбить в блендере в пюре.
2. Зеленый лук и петрушку мелко порубить.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
4. Тунца соединить с зеленым луком, петрушкой и цедрой, слегка посолить, поперчить и перемешать.
5. Соединить картофельное пюре с тунцом, еще раз все перемешать.
6. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла.
7. Сформировать из картофельного теста биточки и обжарить их с двух сторон.
8. Стручковую фасоль отварить в кипящей воде.
9. Готовую фасоль выложить на тарелку, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, сверху поместить картофельный биточек.

Жареный фенхель с чили-майонезом

1 35 мин.

1 фенхель
50–60 г сухого хлеба
50 г твердого сыра
1 яйцо
2 ст. ложки растительного масла

Для майонеза:
1 сладкий перец
1 яйцо
1/3 перца чили
200–250 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с медом
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки хлопьев паприки

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть кусочками.

2. Фенхель, удалив грубые стебли, разрезать вдоль на 4 части и отваривать 10 минут в кипящей воде, затем воду слить.

3. Приготовить майонез: соединить 1 яйцо, горчицу, уксус и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло.

4. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.

5. В майонез добавить сладкий перец, паприку, чили и измельчить все блендером.

6. Сыр натереть на мелкой терке.

7. Сухой хлеб измельчить в блендере в мелкую крошку и перемешать с натертым сыром.

8. Оставшееся яйцо слегка взбить вилкой.

9. Каждую часть фенхеля сначала опустить в яйцо, затем обвалять в сухарно-сырной крошке.

10. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и обжарить фенхель со всех сторон.

Подавать фенхель с чили-майонезом.

Кабачок с яйцами кокот по-индийски

2 35 мин.

1 молодой кабачок
2 яйца
небольшой пучок петрушки
2 пера зеленого лука
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 ст. ложка сметаны
1 ст. ложка жирных сливок
1/4 ч. ложки молотого карри

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Кабачок нарезать вдоль тонкими полосками.
2. Приготовить соус, перемешав сметану, сливки и карри.
3. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать полоски кабачка с двух сторон по 2–3 минуты.
4. Зеленый лук нарезать тонко наискосок.
5. Петрушку мелко порубить.
6. Обжаренный кабачок нарезать соломкой, перемешать с измельченной петрушкой и луком, слегка посолить и поперчить.
7. Две небольшие керамические формы смазать оливковым маслом, выложить в них кабачки с зеленью.
8. Влить в каждую форму по 1 ч. ложке сметанного соуса, равномерно распределить, а сверху разбить по яйцу так, чтобы желток не растекся. Добавить еще по 1 ч. ложке соуса, немного посолить.
9. Поместить формы в противень, наполовину заполненный водой, и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Цукини с моцареллой и чесночным соусом

2 25 мин.

1 цукини
8 маленьких шариков моцареллы
1 лимон
большой пучок шпината
2 веточки базилика
3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
4 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки орехового масла
2 ст. ложки винного уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Неочищенный чеснок поместить в небольшую кастрюлю, залить кипятком так, чтобы он был покрыт, и варить 5 минут.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать сок.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и сливочное масло и немного прогреть шпинат. Когда он слегка размягчится, слегка посолить, поперчить, добавить цедру лимона и 1 ст. ложку лимонного сока. Перемешать и снять сковороду с огня.

4. Цукини, не очищая, нарезать вдоль пластинами толщиной в 1 см.

5. Разогреть сковороду-гриль, смазать полоски цукини оливковым маслом (можно воспользоваться кисточкой) и обжарить с двух сторон.

6. Чеснок промыть холодной водой, затем раздавить плоской стороной ножа и вынуть мякоть.

7. Приготовить заправку: соединить чеснок с 2 ст. ложками оливкового масла, ореховым маслом, винным уксусом, горчицей, посолить, поперчить и взбить блендером. Чтобы заправка стала более густой, взбить еще немного миксером.

8. Моцареллу нарезать кружками.

9. Половину обжаренных полосок цукини выложить в небольшую форму для запекания, сверху разложить шпинат и моцареллу, полить заправкой и накрыть оставшимися пластинками цукини.

10. Отправить цукини в разогретую духовку буквально на пару минут, пока сыр не расплавится.

11. Украсить листьями базилика.

Молодой картофель, запеченный с беконом и авокадо

1 35 мин.

2–3 клубня молодого картофеля
1 авокадо
1 лайм
50 г тонко нарезанного бекона
30 г твердого сыра
1/2 перца чили
1–2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка соевого соуса

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель отварить в кожуре и тонко нарезать (можно использовать фигурный нож или специальную терку).

2. Небольшой противень выстелить фольгой, разложить картофель, чтобы получился пласт, и сбрызнуть оливковым маслом.

3. На картофель выложить бекон и отправить в разогретую духовку на 10–15 минут.

4. Авокадо почистить, удалить косточку и нарезать полукольцами.

5. Сыр натереть на крупной терке.

6. Перец чили, удалив семена, мелко нарезать.

7. Цедру лайма натереть на мелкой терке, сок отжать.

8. Соединить сметану, чили, цедру лайма, 1 ст. ложку сока лайма, соевый соус и все перемешать.

9. Вынуть картофель из духовки, разложить сверху авокадо, присыпать сыром и отправить обратно в духовку или под гриль на 3–5 минут.

10. Готовый картофель полить сметанным соусом.

Завтрак для вегетарианцев

2 25 мин.

2 небольших баклажана
небольшой пучок кинзы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
1 крупный помидор
1 сладкий перец
1 луковица
горсть оливок с косточками
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Баклажаны часто наколоть вилкой, выложить в небольшой противень и отправить в разогретую духовку на 10–12 минут.

2. Помидор разрезать пополам и натереть на крупной терке так, чтобы кожура осталась в руках.

3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.

4. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, мелко порезать.

5. Приготовить соус: разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок до легкого золотистого цвета.

6. Добавить нарезанный перец, затем натертый помидор, всыпать сахар, перемешать и готовить соус на медленном огне.

7. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, вынув косточки, добавить в сковороду с овощами, все посолить, поперчить и перемешать.

8. Кинзу мелко порубить.

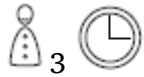
9. С печеных баклажанов удалить кожуру, стараясь сохранить плодоножку.

10. Придерживая за хвостик, нарезать мякоть баклажана полосками вдоль, чтобы получился раскрытый веер, посолить, поперчить.

11. На баклажаны выложить ароматный соус и посыпать

кинзой.

Овощи по-провансальски

 3 40 мин.

5 помидоров с веточками
1/2 баклажана
1/2 цукини
1 сладкий красный перец
1 морковь
1 яйцо
1 яичный желток
1 головка молодого чеснока
небольшой пучок розмарина
пучок тимьяна
150 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
70–80 мл молока
3 ст. ложки домашних сухарей
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Морковь почистить.

2. Баклажан, цукини и морковь нарезать наискосок толстыми кружками.

3. Перец, удалив плодоножку с семенами и перепонки, нарезать длинными полосками.

4. Чесночную головку, не очищая, разрезать поперек на две части.

5. Жаропрочную форму выстелить бумагой для выпечки, выложить нарезанные овощи, сверху поместить целые помидоры и чеснок, сбрызнуть 2–3 ст. ложками оливкового масла, разложить веточки тимьяна и розмарина, посолить, поперчить. Накрыть еще одним слоем бумаги, скрепить его с нижним слоем так, чтобы овощи оказались в кармане, и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

6. Домашние сухари залить молоком и дать им набухнуть.

7. Приготовить соус: яйцо, желток и щепотку соли взбивать миксером, тонкой струйкой вливая 50 мл оливкового масла, затем оливковое масло Extra Virgin. Не выключая миксера, в три приема ввести в соус размокшие хлебные сухари, в конце посолить, поперчить и еще немного взбить.

8. Готовые овощи вынуть из духовки, удалить розмарин и тимьян.

9. Вынуть мякоть из одной половинки запеченного чеснока, добавить в соус и, взбивая миксером, влить тонкой струйкой оставшееся оливковое масло.

10. Выложить запеченные овощи на блюдо и подавать с соусом.

Картофельные котлетки с красной рыбой

2 35 мин.

2–3 клубня картофеля
300 г красной рыбы
2–3 куска вчерашнего белого хлеба
1 яйцо
пучок укропа
2 ст. ложки творога
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Картофель почистить, отварить и размять – должно получиться 300 г пюре.
2. Вскипятить в небольшой кастрюле воду и отваривать красную рыбу 3–4 минуты, затем выключить огонь и оставить рыбу в горячей воде.
3. Хлеб измельчить в блендере в крошку.
4. Укроп мелко порубить.
5. Картофельное пюре соединить с творогом и укропом, посолить, поперчить и перемешать.
6. Яйцо слегка взбить.
7. Рыбу разобрать на кусочки, добавить к пюре и все вымешать.
8. Сформировать небольшие котлеты, обмакнуть их в яйцо, а затем запанировать в хлебных крошках.
9. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить котлеты с двух сторон до золотистой корочки.

Цукини, запеченные с помидорами, сыром и чили

2 25 мин.

1 цукини
1 помидор
3–4 куска вчерашнего хлеба
50–70 г выдержанного овечьего сыра
1/4 свежего перца чили
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Хлеб измельчить в блендере в крошку.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Перец чили тоже мелко порубить.
5. Помидор порезать маленькими кусочками.
6. Цукини разрезать вдоль, ложкой вынуть мякоть, чтобы получились лодочки.
7. Мякоть цукини нарезать очень мелко.
8. Соединить половину сыра, 2–3 ст. ложки хлебной крошки, измельченную мякоть цукини, помидор, чили и чеснок, посолить, поперчить, влить 1 ст. ложку оливкового масла и все перемешать.
9. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой, плотно друг к другу выложить лодочки из цукини, наполнить их овощным фаршем, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать оставшимся сыром.
10. Запекать цукини в разогретой духовке 15 минут.

Овощи с лимонным хумусом

2 1 ч.

1/2 молодого цукини
1/2 красного сладкого перца
1 морковь
1/2 огурца

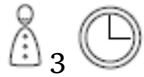
Для хумуса:
400 г нута
1 лимон
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки жирного йогурта
3 ч. ложки пасты тахини

1. Нут замочить на ночь, затем воду слить, а горох промыть, залить свежей водой и отварить до готовности.
2. Морковь почистить.
3. С половинки огурца срезать кожуру.
4. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
5. Все овощи нарезать крупными длинными полосками.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
7. Приготовить хумус: соединить в блендере отваренный нут с йогуртом и пастой тахини, добавить лимонный сок, цедру и оливковое масло, взбить все в однородную массу.

Подавать нарезанные овощи с лимонным хумусом.

Завтраки из яиц

Бисквитный омлет с мускатным орехом

 3 35 мин.

6 яиц
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка муки
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Желтки предварительно охлажденных яиц отделить от белков.
2. Белки поставить на 1–2 минуты в морозильник.
3. Желтки взбить со щепоткой соли.
4. Добавить коньяк, всыпать муку и перемешать все венчиком.
5. Вынуть белки из морозильника, добавить щепотку соли и взбить в крепкую, густую пену.
6. Небольшими порциями вмешать белковую массу во взбитые желтки.
7. Разогреть сковороду, смазать ее оливковым маслом и выложить яичную массу.
8. Несколько минут подержать на огне, чтобы омлет схватился, а затем отправить в разогретую духовку на 10 минут.

Готовый омлет присыпать мускатным орехом.

Яйца кокот со шпинатом

2 20 мин.

2 яйца
небольшой пучок шпината
4 ст. ложки молока
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Две небольшие керамические формочки смазать сливочным маслом.

2. Выложить на дно каждой по нескольку листьев шпината, слегка посолить и поперчить.

3. Разбить по 1 яйцу в каждую формочку.

4. Влить сверху по 2 ст. ложки молока и еще раз немного посолить.

5. Отправить в разогретую духовку на 10 минут.

Фриттата с вялеными помидорами и сыром

2 25 мин.

6 яиц
1 луковица
50 г твердого сыра
3 вяленых помидора в масле
3 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца слегка взбить венчиком.

2. Сыр натереть на мелкой терке и всыпать к яйцам, добавить по щепотке соли, свежемолотого перца и листья тимьяна.

3. Помидоры нарезать маленькими кубиками, добавить в яичную смесь и все перемешать.

4. Луковицу почистить и мелко порубить.

5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до прозрачности, не давая ему зазолотиться.

6. Влить в сковороду к луку яичную смесь, убавить огонь до самого маленького и подождать, когда фриттата схватится, периодически приподнимая края лопаткой, так чтобы середина оставалась жидкой, а края стали крепкими.

7. На 2–3 минуты отправить сковороду с фриттатой под разогретый гриль.

Яйца со сливками, запеченные в горшочках

2 30 мин.

4 яйца
2 куска тонко нарезанного вчерашнего хлеба
1–2 зубчика чеснока
4 ст. ложки жирных сливок
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. В небольшие керамические горшочки налить по 1 ст. ложке сливок, разбить по одному яйцу, посолить и поперчить.

2. Горшочки поставить в противень с высокими бортами (или в форму для выпечки) и налить в него столько горячей воды, чтобы ее уровень сравнялся с уровнем содержимого горшочков.

3. Запекать яйца в разогретой духовке 6–7 минут (если любите более пропеченные, то немного дольше).

4. Хлеб нарезать поперек «пальчиками» (если не любите корку, ее можно срезать).

5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать хлебные палочки со всех сторон до получения золотистой корочки, а затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

6. Пока палочки не остыли, натереть их чесноком.

7. Вынуть противень из духовки, и в каждый горшочек с яйцом воткнуть по нескольку хлебных палочек.

Омлет с копченой ветчиной, сыром и свежей зеленью

1 25 мин.

3 яйца
100 г ветчины
40–50 г полутвердого сыра
небольшой пучок петрушки
несколько перьев зеленого лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца посолить, поперчить и взбить венчиком.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло, вылить в нее яичную массу и готовить на среднем огне.
3. Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать длинными полосками. Лук и петрушку мелко порубить.
4. Когда низ омлета схватится, на одну его половину выложить кусочки ветчины, посыпать сыром, затем – зеленью и накрыть второй половиной омлета.

Взбитые яйца со сливками и красной рыбой

2 20 мин.

4 яйца
50–70 г соленой красной рыбы
небольшой пучок укропа
100 мл сливок

1. Яйца взбить венчиком в небольшой кастрюле, добавить сливки и все перемешать.

2. Красную рыбу нарезать небольшими кусочками и добавить к яйцам (немного рыбы оставить).

3. На плиту поставить кастрюлю большего размера, чем та, в которой взбивались яйца (чтобы получилась водяная баня), налить воды, довести до кипения и поместить сверху кастрюлю с яичной массой. Варить несколько минут, непрерывно помешивая венчиком, затем снять с огня.

4. Укроп мелко порубить.

5. Разложить взбитые яйца в креманки, украсить сверху ломтиками красной рыбы и измельченным укропом.

Фриттата с тыквой, зеленым горошком и сладким перцем

2 30 мин.

7 яичных белков
150–200 г тыквы
2 горсти замороженного зеленого горошка
1/2 крупного красного сладкого перца
30–50 г сыра
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Зеленый горошек разморозить.
2. Тыкву очистить от кожуры и натереть на терке.
3. Сладкий перец, удалив семена, нарезать небольшими кубиками.
4. Разогреть в тяжелой сковороде немного оливкового масла, выложить натертую тыкву.
5. Через несколько минут добавить нарезанный сладкий перец, слегка посолить и поперчить, перемешать и обжаривать на медленном огне 2–3 минуты.
6. Добавить размороженный горошек и еще раз все перемешать.
7. Сыр натереть на крупной терке.
8. Предварительно охлажденные белки со щепоткой соли взбить венчиком в крепкую пену.
9. Выложить белковую массу в сковороду с овощами, все перемешать, посыпать натертым сыром и готовить на медленном огне.
10. Как только омлет схватится с краев, накрыть сковороду крышкой и прогревать еще 2–3 минуты.

Суфле из взбитых яиц с курагой

2 35 мин.

2 яичных белка
1 яичный желток
70 г кураги
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Приготовить сироп: в небольшую кастрюлю всыпать 1 ст. ложку сахара, влить 1 ст. ложку воды и поставить на огонь. Когда сахар полностью растворится и масса приобретет легкий карамельный цвет, снять с огня и слегка остудить.
2. Белки отправить в холодильник.
3. Курагу измельчить в блендере в пюре.
4. Две небольшие керамические формочки смазать оливковым маслом, посыпать дно и бока оставшимся сахаром и на 5 минут поставить в морозильник.
5. Желток соединить с измельченной курагой и, вливая небольшими порциями немного остывший сахарный сироп, вымешать до однородного состояния.
6. Охлажденные белки со щепоткой соли взбить миксером в крепкую пену.
7. Одну полную столовую ложку взбитых белков вмешать в массу из кураги, затем ввести оставшиеся белки и быстро перемешать.
8. Выложить суфле в охлажденные формочки и выпекать в разогретой духовке 5–7 минут.

Омлет с грибами, руколой и голубым сыром

2 45 мин.

3 яйца
2 больших шампиньона
100–150 г голубого сыра
70–80 г твердого сыра
пучок руколы
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
1–2 веточки розмарина
1–2 веточки тимьяна
1–2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Грибы нарезать соломкой.
2. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и слегка обжарить половину нарезанных грибов.
3. Лук нарезать тонкими полукольцами, чеснок мелко порубить, выложить все в сковороду с грибами.
4. Добавить оставшиеся грибы, листья тимьяна и розмарина, слегка посолить, поперчить и жарить несколько минут на сильном огне. Затем огонь убавить и, не накрывая крышкой, тушить грибы до готовности.
5. Голубой сыр нарезать небольшими кубиками.
6. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
7. Отделить желтки от белков.
8. Белки немного посолить и взбить миксером в крепкую пену.
9. Желтки слегка взбить вилкой и соединить с большей частью натертого сыра.
10. Добавить грибы с луком и чесноком и перемешать.
11. Ввести взбитые белки и все еще раз перемешать.
12. Добавить руколу и снова перемешать.
13. Разогреть в сковороде немного оливкового масла, выложить яичную массу, поперчить.
14. Дать омлету схватиться по краям и разложить сверху голубой сыр.

15. Когда низ омлета прожарится, поддеть одну часть и накрыть ею вторую, посыпать оставшимся натертым сыром и отправить на 1–2 минуты под гриль.

Тортилья с колбасками, картофелем и луком

2 50 мин.

5 яиц
2 крупных клубня картофеля
2 колбаски
1 большая луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Овощи почистить. Картофель нарезать тонкими ломтиками, лук – полукольцами, чеснок – тонкими пластинками.

2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.

3. Добавить картофель и жарить его практически до готовности, минут 10–15, затем слегка посолить, поперчить и подержать на огне еще 1–2 минуты.

4. В другой сковороде разогреть оставшееся оливковое масло и обжаривать колбаски 6–8 минут, до готовности.

5. Яйца разбить в миску, посолить, поперчить, перемешать.

6. Колбаски порезать на кусочки, отправить их в миску с яйцами.

7. Добавить жареный картофель, все перемешать и выложить обратно на сковороду, равномерно распределить и на медленном огне дать омлету пропечься.

Запеченные яйца с красной рыбой и шнитт-луком

2 35 мин.

3 яйца
200 г слабосоленой красной рыбы
4 куска черного хлеба
70 мл сливок
50 г сливочного масла
несколько перьев шнитт-лука
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Красную рыбу тонко порезать и выложить в небольшую жаропрочную форму так, чтобы все дно было покрыто.

2. Сверху разбить яйца и полить сливками.

3. Лук мелко нарезать, посыпать им яйца, посолить, поперчить и отправить форму в разогретую духовку на 8–10 минут.

4. Хлеб поместить в тостер или обжарить на сковороде, затем выложить на бумажное полотенце и смазать сливочным маслом.

5. Нарезать хлеб длинными пальчиками и подавать вместе с яичницей.

Сливочное суфле с зеленым луком и тимьяном

2 50 мин.

3 яйца
2 больших пучка зеленого лука
2 луковицы шалота
50–60 г твердого сыра
50 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
маленький пучок тимьяна
1/2 стакана молока
1/2 стакана сливок
60 мл куриного бульона
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка молотого мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Лук-шалот и чеснок почистить и мелко порубить.

2. Зеленый лук порезать.

3. Разогреть в сковороде оливковое масло и на медленном огне довести лук-шалот и чеснок до прозрачности.

4. Влить горячий бульон и, периодически помешивая, дать ему выкипеть, затем шалот с чесноком слегка посолить и поперчить.

5. Добавить в сковороду листья тимьяна и зеленый лук и подержать на огне еще 1–2 минуты, непрерывно помешивая.

6. Влить молоко и сливки и томить на очень медленном огне, пока лук не станет мягким, затем снять с плиты.

7. Сыр натереть на крупной терке и выложить в сковороду, все перемешать.

8. Отделить белки от желтков.

9. Белки посолить и взбить в крепкую пену.

10. Желтки слегка взбить вилкой, добавить в сковороду, а затем, непрерывно помешивая, ввести взбитые белки.

11. Огнеупорные формочки смазать сливочным маслом, наполнить их на 2/3 объема суфле, сверху присыпать мускатным орехом.

12. Поместить формочки в глубокий противень, наполовину заполненный водой, и поставить в разогретую духовку на 10–12 минут.

Подавать суфле горячим!

Омлет с мятой и зеленым горошком

1 30 мин.

3 яйца
2 горсти замороженного зеленого горошка
50 г любого твердого сыра
небольшой пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Зеленый горошек предварительно разморозить.
2. Мяту мелко порезать.
3. Яйца взбить блендером, посолить и поперчить.
4. Добавить зеленый горошек, мяту и перемешать.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, выложить яичную массу и равномерно распределить ее, а затем посыпать сыром.
7. Когда края омлета схватятся, свернуть его пополам и выложить на тарелку.

Фриттата с луком-пореем, сыром и травами

1 25 мин.

3 яйца
50–70 г твердого сыра
1 лук-порей
небольшой пучок мяты
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок базилика
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Светлую часть лука-порея нарезать тонкими кольцами.
2. Зелень крупно порубить.
3. Яйца взбить блендером, слегка посолить и поперчить.
4. Сыр натереть на крупной терке, большую часть отправить к яйцам.
5. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и готовить лук на небольшом огне до прозрачности, затем посолить и поперчить.
6. Добавить измельченную зелень, все перемешать.
7. Влить яично-сырную массу.
8. Сверху посыпать оставшимся сыром.
9. Когда края фриттаты схватятся, отправить ее под гриль на 3–4 минуты.

Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью

2 35 мин.

3 яйца
1 помидор
1/2 авокадо
1/4 лимона
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок шнитт-лука
1 ст. ложка молока
2 ч. ложки сливочного масла
2 ч. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Яйца слегка посолить, поперчить и взбивать миксером. Когда масса станет пышной, влить молоко и еще немного взбить.

2. Шнитт-лук и большую часть петрушки мелко порезать, добавить к взбитым яйцам и все перемешать.

3. Из четвертинки лимона выжать сок.

4. Авокадо почистить и удалить косточку, мякоть нарезать тонкими полосками и сбрызнуть лимонным соком.

5. Помидор тонко нарезать.

6. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного и 1 ч. ложку оливкового масла. Вылить половину яичной массы на сковороду и равномерно распределить ее. Как только края схватятся, накрыть крышкой и убавить огонь.

7. В другой сковороде разогреть оставшееся сливочное и оливковое масло, вылить вторую половину яичной массы и готовить так же, как и первый омлет.

8. Готовые омлеты выложить на тарелки, сверху разложить нарезанное авокадо, помидоры и листья петрушки, посолить, поперчить и свернуть рулетиками.

Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком

1 25 мин.

2 яйца
небольшая горсть каперсов
1/2 красной луковицы
20 г твердого сыра
5–7 перьев шнитт-лука
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка сметаны
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красный лук мелко нарезать и замочить в уксусе.
2. Яйца отварить вкрутую.
3. Шнитт-лук мелко порубить.
4. Сыр натереть, добавить горчицу, сметану, каперсы, слегка отжатый от уксуса красный лук и измельченный шнитт-лук.
5. Сваренные яйца почистить и разрезать вдоль пополам.
6. Желтки выложить к сырной начинке, добавить оливковое масло, посолить, поперчить и все перемешать.
7. Начинить яичные белки сырной массой.

Открытый омлет с фетой и помидорами черри

1 20 мин.

3 яйца
200 г феты
10 помидоров черри
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок базилика
несколько перьев зеленого лука
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца взбить венчиком вместе с 2 ст. ложками воды.
2. Помидоры разрезать пополам.
3. Фету порезать небольшими кусочками.
4. Лук, базилик и кинзу мелко порубить.
5. Добавить зелень к яичной массе, посолить, поперчить и перемешать.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и вылить в нее яичную массу.
7. Когда края омлета схватятся, разложить сверху помидоры и кусочки феты, накрыть крышкой и готовить еще 2–3 минуты.

Взбитые яйца со шпинатом, сыром и майораном

2 15 мин.

4 яйца
50 г полутвердого сыра
3 горсти шпината
1 ч. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сухого майорана
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйца взбить венчиком, посолить, поперчить.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и вылить в нее взбитые яйца.
4. Когда края омлета схватятся, выложить шпинат, сверху посыпать сыром и майораном.
5. Приподнять один край омлета и накрыть им другую половину. Закрыть крышкой и готовить еще 2 минуты.

Фриттата с красной рыбой, укропом и сыром

3 35 мин.

6 яиц
200 г тонко нарезанной копченой красной рыбы
50 г сыра
пучок укропа
100 мл сливок
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Ломтики красной рыбы нарезать узкими полосками.
2. Укроп мелко нарубить.
3. Сыр нарезать небольшими кубиками.
4. Яйца взбить миксером. Когда они увеличатся в объеме, посолить, поперчить, влить сливки и еще немного взбить. Затем добавить сыр, рыбу, укроп и вымешать.
5. Керамическую форму смазать оливковым маслом, вылить яичную массу и отправить в духовку на 15–20 минут.

Яйца, запеченные в хлебе, с помидорами и базиликом

2 25 мин.

3–4 яйца
3–4 куска черного хлеба
10–12 помидоров черри
50 г твердого сыра
маленький пучок базилика
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. В кусочках хлеба круглой или фигурными формочками для печенья вырезать посередине мякиш.

2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить хлеб без середины с обеих сторон.

3. Разбить в пустую середину каждой гренки яйцо. Посолить, поперчить и жарить до готовности яиц.

4. Сыр натереть на крупной терке.

5. Противень застелить бумагой для выпечки, выложить вырезанные из хлеба кусочки мякиша, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, присыпать тертым сыром и отправить под гриль на несколько минут, чтобы сыр расплавился.

6. Помидоры черри разрезать пополам.

7. Гренки с яйцами выложить на тарелки, на них поместить сырные гренки, рядом положить помидоры, украсить листьями базилика.

Сладкий омлет со сметаной и яблоками

2 35 мин.

5 яиц
3–4 крупных яблока
100 г сметаны
6 ч. ложек коричневого сахара
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Яблоки нарезать небольшими кубиками или натереть на терке.

2. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить яблоки, посыпать 3 ч. ложками сахара, перемешать и оставить на огне на 5–7 минут, чтобы яблоки стали мягкими и закарамелизировались, но не превратились при этом в пюре.

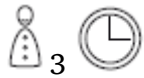
3. Отделить желтки предварительно охлажденных яиц от белков.

4. К желткам добавить оставшийся сахар, сметану и взбить миксером, чтобы масса увеличилась в объеме.

5. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену и вмешать в желтковую массу.

6. Вылить яичную смесь на сковороду с яблоками, слегка перемешать, закрыть крышкой и готовить 5–7 минут.

Яичница с индейкой, картофелем и травами

 3 55 мин.

4 яйца
300–400 г филе индейки
2 клубня картофеля
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 половник овощного бульона
1 веточка шалфея
1 веточка кинзы
1 веточка тимьяна
щепотка прованских трав
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Филе индейки предварительно отварить.
2. Картофель отварить в мундире, а затем, не очищая, нарезать крупными ломтиками.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
5. Добавить картофель, слегка посыпать прованскими травами, посолить, поперчить и немного прогреть.
6. Листья кинзы и шалфея измельчить, добавить к картофелю, перемешать, затем поставить сковороду на пару минут под гриль.
7. Отваренное филе индейки порезать брусками, выложить к картофелю, влить бульон и отправить сковороду под гриль еще на 2–3 минуты.
8. Вернуть сковороду на огонь, разбить в нее яйца, посолить, поперчить, добавить листья тимьяна.
9. Как только яйца схватятся, еще раз отправить сковороду под гриль на 2–3 минуты.

Яйца с помидорами и травами

4 25 мин.

4 яйца
3 помидора
30 г твердого сыра
пучок базилика
пучок петрушки
100 мл сливок
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Помидоры нарезать маленькими кубиками.

2. Сыр натереть на мелкой терке.

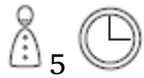
3. Зелень мелко порубить, добавить к помидорам, слегка посолить, поперчить и перемешать.

4. Выложить помидоры в 4 небольшие керамические формочки, влить по 1 ст. ложке сливок.

5. Разбить по одному яйцу в каждую формочку, добавить еще немного сливок, поперчить и присыпать сыром.

6. Формочки с помидорами и яйцами поместить в глубокий противень и отправить в духовку на 10 минут, а затем на 2 минуты поставить под гриль.

Мини-фриттаты со сладким картофелем, луком-пореем и брынзой

 5 40 мин.

5 яиц
1 крупный сладкий картофель
100 г брынзы
1 лук-порей
50 мл сливок
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Картофель почистить и нарезать маленькими кубиками.

2. Светлую часть лука-порея нарезать кольцами.

3. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового и сливочное масло, выложить лук, картофель и обжарить до золотистой корочки.

4. Семена кориандра раздавить плоской стороной ножа.

5. Брынзу порезать на небольшие кусочки.

6. Яйца соединить со сливками, посолить, поперчить и взбить миксером.

7. Добавить кориандр, кусочки брынзы, перемешать.

8. Небольшие формочки смазать оставшимся оливковым маслом, выложить в них сладкий картофель с пореем, залить яичной массой и поместить в разогретую духовку на 10–15 минут.

Мексиканский омлет с фасолью

2 подготовка 5 ч. 1 ч. 10 мин.

4 яйца
2 горсти шпината
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки натурального йогурта
1/2 ч. ложки сливочного масла
1/2 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для начинки:
1 стакан красной фасоли
1 красная луковица
1 крупный сладкий перец
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
щепотка молотого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль предварительно замочить, а затем отварить до готовности.

2. Со сладкого перца срезать кожицу (можно овощечисткой) и, удалив семена, нарезать мякоть небольшими кусочками.

3. Лук почистить и крупно порубить.

4. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и мелко порезать.

5. Приготовить начинку: разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и тушить лук, сладкий перец и чеснок 5–7 минут на небольшом огне.

6. Добавить молотый перец чили и 1/2 ч. ложки тмина, перемешать и обжаривать еще 1–2 минуты.

7. Из половинки лимона выжать сок.

8. Готовую фасоль выложить в блендер, добавить обжаренный перец с луком и чесноком, влить 2 ч. ложки лимонного сока и 1 ст. ложку оливкового масла, посолить, поперчить и взбить до однородного состояния.

9. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить шпинат, добавить оставшийся лимонный сок и, помешивая, тушить 2–3 минуты.

10. Яйца разбить, соединить с йогуртом, посолить, поперчить и перемешать.

11. Разогреть в сковороде сливочное и оставшееся оливковое масло, вылить яичную массу. Когда края омлета схватятся, накрыть сковороду крышкой и готовить 1–2 минуты.

12. Выложить омлет на блюдо, сверху поместить фасолевую начинку и шпинат, присыпать все оставшимся тмином.

Яйца с помидорами, сладким перцем и базиликом по-итальянски

1 35 мин.

3 яйца
2 сладких перца
1 помидор
1/2 луковицы
1–2 веточки базилика
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки смеси нескольких видов перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, крупно порезать.
2. Половинку луковицы почистить и разрезать на несколько частей.
3. Помидор нарезать крупными кусками.
4. Выложить овощи в блендер, влить 2–3 ст. ложки оливкового масла и взбивать до получения однородной массы.
5. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, выложить овощное пюре, слегка посолить, поперчить, перемешать и тушить на медленном огне 10–15 минут.
6. Разогреть сухую глубокую сковороду, выложить в нее овощи (3 ст. ложки оставить), разбить сверху яйца.
7. Листья базилика измельчить.
8. На каждое яйцо выложить по 1 ст. ложке овощной смеси, посолить, поперчить, присыпать базиликом.
9. Закрыть сковороду крышкой и подержать 2 минуты на медленном огне.

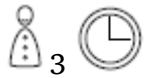
Сладкий ванильный омлет с ягодами

1 25 мин.

3 яйца
горсть ягод
1/2 стакана молока
1 ст. ложка муки
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

1. Яйца соединить с сахаром, мукой, ванильным экстрактом и солью и взбить миксером.
2. Не прекращая взбивать, влить молоко.
3. Разогреть в сковороде сливочное масло, влить яичную массу, поставить на медленный огонь.
4. Сверху выложить ягоды, накрыть крышкой и готовить 5–7 минут.

Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината

 3 45 мин.

3 яйца
3 крупных клубня картофеля
1/2 лимона
большой пучок шпината
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Картофель отварить в мундире или запечь.

2. Срезать у картофелин один бочок и ложкой вынуть середину, чтобы получились довольно большие углубления, слегка посолить, поперчить. В каждую выемку положить по 1 ч. ложке сливочного масла.

3. Небольшую форму для запекания выстелить пищевой фольгой, выложить картофель.

4. В углубления в картофеле разбить по 1 яйцу и поставить противень в разогретую духовку на 5 минут.

5. Из половинки лимона выжать сок.

6. Шпинат сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.

7. Выложить шпинат на тарелки, рядом поместить запеченный картофель.

Завтраки из сыра и творога

Творожно-фруктовый завтрак – два в одном

2 30 мин.

250 г творога
3–4 сливы
2 нектарина
1 персик
небольшой пучок мяты
250 мл йогурта
1–2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка сливочного масла
3–4 кубика льда

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Нектарины, персик и сливы, удалив косточки, нарезать крупными дольками.

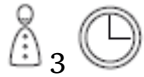
2. Жаропрочную форму смазать сливочным маслом и уложить в нее нарезанные фрукты.

3. Посыпать сахаром, влить в форму 50 мл кипятка и отправить в разогретую духовку на 10 минут.

4. Приготовить коктейль: йогурт соединить с 1/3 запеченных фруктов, добавить половину мяты и лед, взбить блендером и вылить в бокал.

5. Творог разложить по тарелкам, выложить на него оставшиеся запеченные фрукты и украсить оставшейся мятой.

Сырники с вишневым соусом

 3 50 мин.

400 г творога
1 яйцо
горсть вяленой вишни
2–3 ст. ложки муки
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1–2 ч. ложки пшенных хлопьев
щепотка морской соли
Для соуса:
500 г замороженной вишни
1–2 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка крахмала

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Вишню разморозить.

2. Творог соединить с яйцом, всыпать 1 ст. ложку муки, пшенные хлопья, посолить, добавить 1 ст. ложку сахара, вяленую вишню и все перемешать.

3. Сформировать из творожной массы сырники, обвалять их в муке.

4. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать сырники с двух сторон до появления румяной корочки.

5. Переложить сырники на противень, поставить в разогретую духовку и запекать минут 10–12 до готовности.

6. Приготовить соус: размороженную вишню положить в кастрюлю, всыпать оставшийся сахар и довести до кипения. Снять кастрюлю с огня, добавить крахмал и перемешать так, чтобы не было комков, затем вернуть соус на плиту и держать на огне, пока он не загустеет.

Перед подачей полить сырники вишневым соусом.

Творожные бомбочки с хурмой и кардамоном

4 35 мин.

400 г творога
4 спелые хурмы
1 стакан муки
100 г сметаны
50 г панировочных сухарей
1 яичный желток
1 л оливкового масла для фритюра
2 ч. ложки сахара
3–4 стручка кардамона
щепотка морской соли

1. Творог размять.

2. Хурму очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками и перемешать с творогом.

3. Добавить сахар, соль, 1/4 стакана муки и желток, еще раз все перемешать.

4. Кардамон раздавить, вынуть зерна, растолочь их в ступке и добавить в творог.

5. Всыпать в творожную массу оставшуюся муку и вымешать тесто.

6. На разделочную доску насыпать панировочные сухари. Выкладывать в сухари понемногу творожного теста и обваливать со всех сторон, чтобы получились шарики.

7. В небольшой кастрюле разогреть масло для фритюра и обжаривать в нем бомбочки по 3–5 минут, а затем выкладывать на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

Подавать со сметаной.

Сырное суфле с пряностями

4 1 ч. 10 мин.

50 г полутвердого сыра
2 яйца
1 луковица
60 г сливочного масла
1 стакан молока
3–4 ст. ложки муки
1 лавровый лист
2 гвоздики
5 горошин черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Молоко вылить в кастрюлю, добавить лавровый лист и черный перец.

2. Луковицу почистить, воткнуть в нее гвоздику и отправить в молоко.

3. Довести молоко до кипения, затем снять с огня и оставить настаиваться.

4. Сыр натереть на крупной терке.

5. Желтки отделить от белков.

6. Растопить 50 г сливочного масла на небольшом огне.

7. Ввести в масло муку и все быстро вымешать.

8. Через сито влить молоко и перемешать так, чтобы не было комочков.

9. Снять кастрюлю со сливочной массой с огня, продолжая мешать, ввести желтки, затем порциями добавить сыр.

10. Небольшие керамические формочки смазать оставшимся сливочным маслом и присыпать мукой.

11. Белки со щепоткой соли на большой скорости взбить блендером в крепкую пену, ввести в сливочно-молочную массу и все перемешать.

12. Разложить массу по формочкам, поместить их в противень, наполовину заполненный водой, и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Творожный капучино с миндальным печеньем

2 25 мин.

200–250 г нежирного творога
2–3 миндальных печенья
3–4 ч. ложки какао-порошка
2 ч. ложки коричневого сахара
1–2 ч. ложки молотого кофе

1. Приготовить крепкий кофе эспрессо, растворить в нем сахар.

2. Небольшими порциями, непрерывно перемешивая, влить 30 мл эспрессо в творог, так чтобы получилась кремовая консистенция.

3. Миндальное печенье измельчить в ступке в муку.

4. В большую чайную чашку насыпать немного измельченного печенья, 1 ч. ложку порошка какао (лучше просеять через небольшое сито), затем добавить половину кофейного творога.

5. Уложить слой оставшегося печенья, снова посыпать какао, сверху выложить творог, разровнять его и присыпать какао.

Чизкейк с голубикой

4 1 ч. 10 мин.

350 г сливочного сыра
225 г голубики
3 яйца
140 г печенья
120 г сахара
70 г сливочного масла
170 мл сливок
1 ст. ложка крахмала

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Печенье измельчить блендером в мелкую крошку.

2. Растопить 60 г сливочного масла и перемешать с измельченным печеньем.

3. Форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом и выложить печенье. Слегка прижать рукой и отправить в холодильник на 30 минут.

4. Яйца взбить с сахаром.

5. Добавить крахмал, перемешать.

6. Сливочный сыр взбить вместе со сливками.

7. Добавить яичную массу и еще раз все вместе взбить.

8. Вынуть форму из холодильника, равномерно разложить на печенье голубику, сверху вылить сливочную массу.

9. Поставить форму в глубокий противень, налить в него кипяток так, чтобы борта формы были покрыты водой на две трети, и выпекать чизкейк в разогретой духовке 35–40 минут.

Творожный завтрак с яблоком, бананом и сухофруктами

2 25 мин.

4–5 ст. ложек рассыпчатого сухого творога
1 яблоко
1 банан
1/2 грейпфрута
3–4 финика
горсть изюма
горсть обжаренных семечек
1/2 ч. ложки молотой корицы

1. Из половинки грейпфрута выжать сок и замочить в нем изюм.
2. Оставшуюся мякоть грейпфрута вырезать ножом и удалить – понадобится только чашечка из кожуры.
3. Финики, удалив косточки, нарезать.
4. Творог перемешать с семечками, финиками, изюмом и соком.
5. Банан порезать кружками, добавить к творогу и перемешать.
6. Яблоко нарезать маленькими кусочками или натереть на терке, отправить к творогу, посыпать все корицей и снова перемешать.
7. Выложить творожную массу в чашечку из грейпфрута.

Сырники с тмином

2 25 мин.

200 г рассыпчатого творога
100 г пшеничной муки
100 г сметаны
1 яйцо
30 г сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Творог смешать с яйцом, добавить тмин, 1 ст. ложку сметаны, предварительно размягченное сливочное масло, посолить, поперчить и все перемешать.

2. На разделочную доску насыпать муку. Ложкой выкладывать в муку творожное тесто и формировать сырники.

3. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить сырники с каждой стороны до золотистого цвета.

Готовые сырники подавать со сметаной.

Чизкейк «Три сыра»

4 55 мин.

500 г сливочного сыра
300 г овсяного печенья
150 г голубого сыра
3 яйца
50 – 60 г твердого сыра
50 г сливочного масла

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Сливочное масло растопить.
2. Овсяное печенье измельчить в крошку.
3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
4. Соединить измельченное печенье с натертым сыром, влить растопленное масло и все перемешать.
5. Выложить печенье в форму для выпечки, плотно утрамбовать и отправить в морозилку на 15 минут.
6. Яйца взбить миксером.
7. Добавить сливочный сыр и все вместе взбить миксером на небольшой скорости в однородную массу.
8. Голубой сыр нарезать кубиками и перемешать со сливочным сыром и яйцами.
9. Вынуть корж из морозильника и вылить на него сырную начинку.
10. Выпекать чизкейк в разогретой духовке 30 минут.

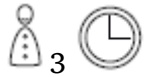
Творожно-сливочный мусс с нектарином

2 25 мин.

150 г зерненого творога
1 апельсин
1/2 нектарина
3 яичных белка
1/2 стакана сливок
2 ч. ложки сахарной пудры
щепотка морской соли

1. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
2. Творог взбить блендером.
3. Предварительно охлажденные белки посолить и взбить миксером в крепкую пену.
4. Творог добавить к белкам и все перемешать.
5. Сливки взбить миксером. Как только они начнут густеть, всыпать сахарную пудру и продолжить взбивать.
6. Соединить взбитые сливки с творожно-белковой массой, добавить апельсиновую цедру, перемешать.
7. Нектарин нарезать небольшими кубиками, выложить в творожную массу (несколько кусочков оставить) и еще раз перемешать.
8. Переложить мусс в прозрачный стакан и украсить кусочками нектарина.

Моцарелла и помидоры на шпажках

 3 15 мин.

6 небольших шариков моцареллы
7 маленьких помидоров
1 вчерашний багет
100 г копченого сала с мясными прослойками
3 веточки базилика
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Багет нарезать кусочками и выложить на противень, выстеленный пекарской бумагой.
2. Сало нарезать тонкими ломтиками, выложить на хлеб и отправить под гриль на 5 минут.
3. Помидоры разрезать пополам.
4. Моцареллу порезать ломтиками.
5. Моцареллу, помидоры и листья базилика посолить и поперчить на разделочной доске.
6. На каждую деревянную шпажку нанизать кусочек моцареллы, половинку помидора, лист базилика и кусочек хлеба с салом.
7. Сбрызнуть овощи и хлеб на шпажках оливковым маслом и отправить под гриль на 2–3 минуты.

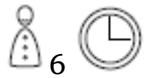
Домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри

2 25 мин.

4 ст. ложки зерненого творога
4 листа рисовой бумаги
1 яичный белок
5–6 веточек кинзы
1–2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
1/2 ч. ложки карри
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Предварительно охлажденный белок слегка взбить со щепоткой соли.
2. Добавить творог и вымешать ложкой.
3. Кинзу мелко порубить и добавить к творогу.
4. Всыпать тмин, карри и перец, все перемешать.
5. В глубокую посуду налить горячую воду, опустить на несколько секунд рисовую бумагу, затем выложить на чистое полотенце. На край каждого листа положить немного начинки и свернуть конвертиками.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить спринг-роллы с двух сторон.
7. Выложить готовые роллы на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

Очень простой лимонный чизкейк с ягодами

 6 30 мин. охлаждение 3 ч.

300 г зерненого творога
250 г любого бисквитного печенья
200–250 г сливочного сыра
200 г сливочного масла
100 г любых ягод
1 лимон
4 ст. ложки сгущенного молока
2 ст. ложки сахарной пудры

1. Печенье измельчить в блендере в мелкую крошку.
2. Добавить предварительно размягченное сливочное масло и вымешивать ложкой до получения однородной массы.
3. Форму выстелить пищевой пленкой, равномерно распределить бисквитно-сливочную массу и отправить в холодильник.
4. Половину творога соединить со сливочным сыром, влить 2 ст. ложки сгущенного молока и перемешать ложкой.
5. Добавить оставшиеся творог и сгущенку, вымешать ложкой, затем взбить блендером в однородную массу.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать 1 ч. ложку сока.
7. Добавить в творожную массу лимонную цедру и сок, перемешать.
8. Вынуть охлажденный корж, выложить на него ровным слоем творожную начинку и отправить в холодильник минимум на 3 часа.
9. Снять пленку с охлажденного чизкейка, присыпать его сахарной пудрой и украсить ягодами.

Суфле с голубым сыром и мускатным орехом

4 50 мин.

50 г голубого сыра
3 яйца
250–300 мл молока
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка муки
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле, добавить муку, выключить огонь и вымешать. Поставить на огонь еще на 2 минуты.
2. Снять кастрюлю с огня и, непрерывно помешивая венчиком, тонкой струйкой влить молоко, затем вернуть на огонь и прогревать 1–2 минуты, пока масса не загустеет.
3. Добавить мускатный орех, перемешать.
4. Отделить белки от желтков, белки отправить в холодильник.
5. Взбить миксером 2 желтка.
6. Непрерывно взбивая молочный соус, медленно влить в него желтки.
7. Сыр нарезать небольшими кубиками, добавить в суфле.
8. Белки посолить и взбить миксером в крепкую пену.
9. Деревянной ложкой вмешать в суфле часть взбитых белков, затем получившуюся массу ввести в оставшиеся белки.
10. Разложить суфле в керамические формочки или чашки, наполняя их на 2/3 объема.
11. Поставить формочки в небольшой противень и запекать в разогретой духовке 20 минут.

Взбитый творог с клубникой

2 25 мин.

200 г зерненого творога
100 г печенья
5–6 ягод клубники
4–5 веточек мяты
100 мл сливок
1/2 ст. ложки сахарной пудры
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

1. Печенье измельчить в блендере в крошку.
2. Творог взбить блендером.
3. Влить к творогу сливки, добавить сахарную пудру, ванильный экстракт и еще немного взбить.
4. В бокалы выложить по 2 ст. ложки крошки из печенья, затем творожно-ванильную массу.
5. Ягоды клубники разрезать на 4 части.
6. Выложить клубнику на творог, украсить листьями мяты.

Лимонные сырники со сливочным соусом

2 25 мин.

200 г творога
2 яйца
1 лимон
1–2 веточки мяты
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка резанного хлопьями миндаля
1 ст. ложка цитрусовых цукатов
1 ст. ложка сахарной пудры

Для соуса:
1 ст. ложка сливочного сыра
1 ч. ложка сахарной пудры

1. Отделить белки от желтков.
2. Белки взбить миксером в пену.
3. Добавить 1 ст. ложку сахарной пудры и взбивать до получения однородной пышной массы.
4. Желтки слегка взбить, добавить 1 ст. ложку предварительно размягченного сливочного масла и часть творога, немного взбить, затем ввести оставшийся творог и взбить все в однородную массу.
5. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
6. В творожную массу добавить лимонную цедру, миндальные хлопья, цукаты и все перемешать.
7. Взбитые белки порциями вмешать в творожную массу, затем добавить муку, все еще раз перемешать.
8. В сковороде разогреть 1 ч. ложку сливочного масла, ложкой выкладывать небольшие лепешки на расстоянии друг от друга и обжаривать с двух сторон до образования золотистой корочки. Если нужно, добавить еще немного масла.
9. Приготовить соус: сливочный сыр соединить с сахарной пудрой, влить 1 ст. ложку лимонного сока и все перемешать.

Готовые сырники подавать со сливочным соусом, украсив листьями мяты.

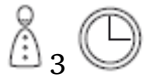
Мусс из сливочного сыра с какао, печеньем и миндалем

3 30 мин.

250 г сливочного сыра
2–3 печенья
100 г сахара
3 яичных белка
150 мл сливок
2–3 ст. ложки резанного хлопьями миндаля
4–5 ч. ложек какао-порошка
1 ст. ложка ликера
щепотка морской соли

1. Сливочный сыр со сливками взбить венчиком в однородную массу.
2. Добавить какао и вымешать массу деревянной ложкой. Если получится слишком густо, добавить еще немного сливок.
3. Предварительно охлажденные белки взбить венчиком со щепоткой соли в крепкую пену.
4. Не прекращая взбивать, всыпать небольшими порциями сахарный песок.
5. Когда масса загустеет, понемногу вмешать в нее сыр со сливками, затем влить ликер и еще раз перемешать.
6. Печенье измельчить практически в муку.
7. В глубокий бокал выложить 1 ч. ложку измельченного печенья, сверху 2 ч. ложки сырной массы, присыпать крошкой из печенья, а затем опять выложить несколько ложек сырной массы. Украсить мусс миндальными хлопьями.

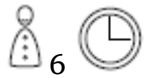
Творожно-сливочный крем с малиной и голубикой

 3 30 мин.

250 г обезжиренного творога
1/2 плитки белого шоколада
горсть малины
горсть голубики
несколько ягод клубники
100 мл 30–35 %-ных сливок
1 1/2 ч. ложки сахарной пудры
щепотка морской соли

1. Сливки взбить миксером в крепкую пену.
2. Творог взбить блендером так, чтобы остались небольшие крупинки.
3. Клубнику нарезать дольками.
4. Шоколад натереть на мелкой терке.
5. Взбитый творог посолить, добавить сахарную пудру и взбитые сливки, все перемешать.
6. В большие бокалы выложить по 1 ст. ложке творожного крема, ягоды малины, еще немного крема из творога, ягоды голубики и снова творог.
7. Украсить клубникой, посыпать натертым шоколадом.

Австрийский чизкейк с миндалем и изюмом

 6 1 ч. 20 мин.

450 г зерненого творога
150 г обезжиренного творога
3 яйца
1 лимон
120 г коричневого сахара
110 г сливочного масла
100 г миндаля
60 г изюма
4 ст. ложки манной крупы
2 ст. ложки коньяка
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Оба вида творога перемешать.

2. Отделить желтки от белков. Белки отправить в холодильник.

3. Желтки добавить к творожной массе, всыпать сахар, манную крупу, все вымешать и дать постоять, чтобы сахар растворился.

4. Изюм замочить в коньяке.

5. Миндаль измельчить в очень мелкую крошку.

6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.

7. В творожное тесто добавить 100 г предварительно размягченного сливочного масла, молотый миндаль, цедру и сок лимона, все перемешать.

8. Замоченный изюм слегка отжать, выложить в творожное тесто и еще раз перемешать.

9. Белки посолить, взбить в крепкую пену и вмешать в тесто.

10. Небольшую разъемную форму для выпечки смазать оставшимся маслом и равномерно выложить в нее тесто.

11. Отправить чизкейк в разогретую духовку на 35–40 минут, затем остудить и вынуть из формы.

Лимонная запеканка с творогом

2 45 мин.

250 г творога
160–170 г муки
3 яйца
1 лимон
100 г коричневого сахара
90 г сливочного масла
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Желтки отделить от белков.
2. Белки слегка посолить и взбить миксером в крепкую пену.
3. Предварительно размягченное сливочное масло соединить с сахаром и взбить миксером в однородную массу.
4. Не прекращая взбивать, по одному ввести желтки.
5. Добавить творог, посолить и еще немного взбить.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
7. Порциями вмешать в творожную массу муку, добавить цедру и сок лимона, перемешать.
8. Ввести в тесто белки и еще раз перемешать.
9. Выложить тесто в форму для выпечки, разровнять и отправить в разогретую духовку на 30 минут.

Ленивые вареники с клубникой и базиликом

2 25 мин.

300 г творога
220 г муки
1 апельсин
5–6 ягод клубники
2 яйца
1–2 веточки базилика
6 ст. ложек коричневого сахара
1 ст. ложка коньяка
1/4 ч. ложки ванильного экстракта
2/3 ч. ложки морской соли

1. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, из половинки апельсина отжать сок.

2. Яйца вместе с 3 ст. ложками сахара взбивать миксером, пока объем не увеличится вдвое.

3. Творог соединить со взбитыми яйцами и цедрой апельсина, добавить ванильный экстракт и щепотку соли, размять все вилкой.

4. Всыпать 200 г муки, вымешать.

5. Оставшейся мукой присыпать рабочую поверхность, выложить творожное тесто, сформировать колбаски и нарезать их небольшими кусочками.

6. Вскипятить воду, слегка посолить и отварить вареники (как только всплыли – готово!).

7. Разогреть сковороду, выложить оставшийся сахар, влить апельсиновый сок и сварить карамель.

8. Добавить коньяк, поварить еще немного и залить карамелью вареники.

9. Ягоды клубники разрезать пополам.

10. Украсить вареники клубникой и листьями базилика.

Сырники с морковью

4 25 мин.

300 г домашнего творога
3 моркови
1 яйцо
50 г сметаны
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка манной крупы
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Морковь отварить, затем почистить.
2. Измельчить морковь блендером в гладкое пюре.
3. Половину творога соединить с морковным пюре, яйцом, добавить манку, сливочное масло, сахар и соль, все взбить блендером в однородную массу.
4. Добавить оставшийся творог, 1 ст. ложку муки и перемешать.
5. Из творожного теста сформировать сырники и обвалять их в оставшейся муке.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и жарить сырники с каждой стороны до золотистого цвета.

Подавать сырники со сметаной.

Лимонный творожок на тосте

1 15 мин.

250 г обезжиренного творога
1 лимон
1 вчерашняя булочка
2–3 веточки мяты
1 ч. ложка жидкого меда

1. Цедру лимона натереть на мелкой терке, а сам лимон разрезать пополам.

2. Одну половинку лимона почистить, удалить все перепонки и вырезать мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.

3. Творог соединить с половиной цедры, лимонным соком и мякотью, добавить мед и перемешать.

4. Булочку нарезать и подсушить в тостере.

5. Намазать тосты творожной начинкой, украсить листьями мяты, посыпать оставшейся лимонной цедрой.

Запеченная моцарелла с беконом и шалфеем

4 15 мин.

4 шарика моцареллы среднего размера
4 полоски бекона
30 г твердого сыра
2 ст. ложки сметаны
1 веточка шалфея
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Листья шалфея мелко порубить.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Сметану соединить с сыром и шалфеем, посолить, поперчить и перемешать.
4. Каждый шарик моцареллы разрезать на 4 части и поместить в отдельную керамическую жаропрочную формочку.
5. Добавить в каждую формочку по 1 ч. ложке с горкой сметанной заправки, а сверху поместить по полоске бекона.
6. Отправить формочки в разогретую духовку на 10 минут.

Сырники с рисом и изюмом

2 20 мин.

200–250 г нежирного творога
3–4 ст. ложки вареного риса
1 яйцо
50 г сметаны
2 ст. ложки изюма
1 ст. ложка с горкой муки
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
2 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка морской соли

1. Изюм замочить в теплой воде.
2. Творог соединить с яйцом, сахаром, посолить и перемешать.
3. Влить ванильный экстракт, добавить рис, все вымешать.
4. Изюм отжать от воды, просушить бумажным полотенцем и добавить в творожную массу.
5. Всыпать муку, все перемешать.
6. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло, с помощью двух ложек сформировать сырники и обжарить их до готовности с двух сторон.

Подавать со сметаной.

Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами

4 25 мин.

150 г обезжиренного творога
7 помидоров черри на веточке
несколько веточек кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для вафель:
1 1/2 стакана муки
50 г голландского сыра
50 г российского сыра
1 яйцо
2 яичных белка
2–3 пера шнитт-лука
1 стакан молока
1/2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Весь сыр натереть на крупной терке.
2. Шнитт-лук мелко порубить.
3. Муку соединить с натертым сыром и половиной шнитт-лука, добавить яйцо, влить молоко, все посолить, поперчить и перемешать.
4. Белки взбить в крепкую пену.
5. Взбитые белки в два приема ввести в тесто и вымешать.
6. Вафельницу разогреть, кисточкой смазать оливковым маслом и, выкладывая в центр небольшое количество теста, испечь вафли.
7. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, посолить и поперчить его, выложить помидоры вместе с веточкой, сбрызнуть их бальзамическим уксусом, посыпать сахаром и закарамелизировать.
8. Листья кинзы мелко порубить.

9. Творог перемешать с измельченной кинзой и оставшимся шнитт-луком.

Готовые вафли подавать с обжаренными помидорами и творогом с зеленью.

Запеканка из творога со сладким картофелем и шалфеем

8 50 мин.

500 г творога
1/2 батата
2 яйца
70–100 г твердого сыра
1–2 горсти руколы
небольшой пучок петрушки
1 веточка шалфея
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для пряной смеси:
1 зубчик чеснока
1 веточка шалфея
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Твердый сыр натереть на мелкой терке – должны получиться 3–4 ст. ложки.

2. Яйца взбить блендером с насадкой-венчиком в пышную массу.

3. Творог размять, добавить взбитые яйца, руколу, половину натертого сыра, все посолить, поперчить и перемешать.

4. Петрушку и 2–3 листа шалфея очень мелко порубить.

5. Батат почистить и нарезать ломтиками толщиной 1–2 мм.

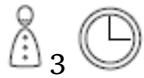
6. Разъемную форму для выпечки смазать оливковым маслом, тонким слоем выложить творог с яйцами, посыпать измельченной зеленью и разложить сверху ломтики батата.

7. Приготовить пряную смесь: чеснок почистить, выложить в ступку, добавить 2–3 измельченных руками листика шалфея, влить оставшееся оливковое масло, посолить и все растереть.

8. С помощью кисточки смазать запеканку пряной смесью и посыпать оставшимся сыром.

9. Выпекать в разогретой духовке 25 минут.

Мятные сырники с маслинами и сметанным соусом

 3 25 мин.

300 г сухого жирного творога
1 клубень картофеля
1 яйцо
горсть маслин без косточек
маленький пучок мяты
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка крахмала
1 ст. ложка муки
1/2 ч. ложки сливочного масла
1/2 ч. ложки разрыхлителя
1/4 ч. ложки молотой паприки
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
2 ст. ложки густой сметаны
1 лимон
1–2 веточки тимьяна
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель почистить и отварить до готовности.
2. Творог вместе с маслинами измельчить блендером, так чтобы остались небольшие кусочки маслин.
3. Отваренный картофель размять толкушкой в пюре, затем соединить с творогом и размять все вместе.
4. Картофельно-творожную массу посолить, поперчить, добавить яйцо и еще немного размять.
5. Листья мяты мелко порубить.
6. Крахмал перемешать с разрыхлителем и просеять через сито.
7. В картофельно-творожную массу добавить мяту, крахмал с разрыхлителем, паприку и все размять толкушкой.
8. Рабочую поверхность посыпать мукой, сформировать небольшие сырники и обвалять их в муке.
9. Разогреть в сковороде растительное и сливочное масло и

обжарить сырники с двух сторон до готовности, затем выложить на бумажное полотенце.

10. Цедру лимона натереть на мелкой терке.

11. Приготовить соус: к сметане добавить цедру лимона, листья тимьяна, посолить, поперчить и все перемешать.

Подавать сырники со сметанным соусом.

Каши и блюда из круп

Рисовая каша с бананами и мускатным орехом

2 1 ч. 10 мин.

50 г риса
2 банана
2 горсти банановых чипсов
75 мл молока
1 ст. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180–190 °С.

1. Рис залить 75 мл кипятка и поставить на огонь. Когда вода закипит, влить молоко. В общей сложности рисовая каша должна вариться 25–30 минут.

2. Бананы почистить и раздавить вилкой.

3. Половину банановых чипсов поломать на мелкие кусочки.

4. Готовую кашу посолить, немного взбить в блендере, добавить размятые бананы и измельченные чипсы.

5. Керамическую форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее рисовую кашу, сверху украсить оставшимися банановыми чипсами, посыпать мускатным орехом.

6. Запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Перловка с зеленью и сыром

2 15 мин.

100–150 г перловой крупы
50 г твердого сыра
небольшой пучок сельдерея
небольшой пучок петрушки
3–4 веточки базилика
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка морской соли

1. Перловку отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. Сыр натереть на мелкой терке.
3. Сельдерей, петрушку и листья базилика мелко порубить.
4. Сливочное и оливковое масло разогреть в небольшом сотейнике, выложить туда перловую кашу, прогреть ее и снять с огня.
5. Всыпать 2/3 натертого сыра и перемешать.
6. Добавить большую часть нарубленной зелени и еще раз перемешать.
7. Выложить кашу в тарелку, посыпать натертым сыром и украсить оставшейся зеленью.

Рисовая каша с корицей, медом и сухофруктами

1 20 мин.

2 ст. ложки рисовых хлопьев
2 вяленые груши
4 вяленых персика
3 кураги
100 мл молока
1–2 ст. ложки меда
1 палочка корицы
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Сухофрукты нарезать маленькими кубиками и поместить в небольшую кастрюлю.

2. Добавить корицу и залить кипятком так, чтобы сухофрукты были полностью покрыты водой.

3. Поставить кастрюлю на огонь и, непрерывно помешивая, довести до кипения.

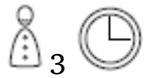
4. Как только вода закипит, снять кастрюлю с огня, добавить ванильный экстракт, мед и перемешать.

5. В отдельной кастрюле вскипятить молоко.

6. Залить рисовые хлопья кипящим молоком так, чтобы они были полностью покрыты, перемешать и дать постоять несколько минут.

7. Добавить в кашу сухофрукты и подавать.

Хрустящая овсянка с йогуртом, персиками и абрикосами

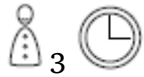
 3 50 мин.

1 стакан геркулеса
3 консервированных персика
4 консервированных абрикоса
горсть фундука
50 г сливочного масла
1 стакан йогурта
1 ч. ложка сахара
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Фундук измельчить в ступке, так чтобы остались некрупные кусочки.
2. Персики нарезать кубиками и выложить в жаропрочную форму.
3. Абрикосы разрезать пополам и отправить к персикам.
4. Посыпать фрукты геркулесом, немного полить соком, который остался от персиков, присыпать истолченными орехами. Поставить форму в разогретую духовку.
5. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле на медленном огне.
6. Вынуть овсянку из духовки, полить маслом, присыпать сахаром и отправить в духовку еще на 10 минут, чтобы получилась карамельная корочка.
7. В йогурт влить экстракт ванили, перемешать и полить готовую овсянку.

Рисовая каша с тыквой и ванилью

 3 35 мин.

250 г риса
600–800 г тыквы
800 мл молока
2 ст. ложки сахара
1 стручок ванили
щепотка морской соли

1. Тыкву почистить, нарезать небольшими кубиками и выложить в кастрюлю.
2. Влить молоко, всыпать рис, посолить.
3. Зерна ванили вынуть и добавить к тыкве.
4. Всыпать сахар, поставить кастрюлю с кашей на медленный огонь и варить до готовности.

Гречка с грибами, луком и укропом

2 30 мин.

1 стакан гречневой крупы
2 горсти свежих лисичек
1 луковица
1 зубчик чеснока
небольшой пучок укропа
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Гречку залить 2 стаканами воды, довести до кипения, посолить, закрыть крышкой и варить до готовности.
2. Луковицу и зубчик чеснока почистить и мелко нарезать.
3. Разогреть в сковороде 1–2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.
4. Укроп мелко порубить.
5. Добавить в сковороду лисички, посолить, поперчить, посыпать укропом. Жарить, периодически помешивая, до готовности грибов.
6. Гречку выложить в сковороду с грибами, перемешать.
7. Перед подачей сбрызнуть гречневую кашу с грибами оливковым маслом.

Домашние мюсли с яблоком и сухофруктами

1 25 мин.

2 ст. ложки гречневых хлопьев
1 яблоко
4–5 шт. кураги
горсть изюма
125 г йогурта
щепотка молотого мускатного ореха

Для ореховой смеси:
горсть миндаля
2 грецких ореха
1 ч. ложка льняного семени
1 ч. ложка подсолнечных семечек
1/4 ч. ложки молотой корицы

1. Курагу нарезать маленькими кусочками.
2. Хлопья залить небольшим количеством кипятка и оставить набухать.
3. Яблоко вместе с кожурой натереть на крупной терке и добавить к хлопьям.
4. Всыпать горсть изюма, порезанную курагу, влить йогурт и все перемешать.
5. Приготовить ореховую смесь: льняное семя растереть в ступке, добавить корицу, миндаль, грецкие орехи, семечки и все вместе растолочь.
6. Посыпать мюсли мускатным орехом и 1 ст. ложкой ореховой смеси.

Кремовый рис с цитрусовым соусом

2 35 мин.

1 стакан риса
1 апельсин
1 грейпфрут
1 лайм
небольшой пучок мяты
2 стакана молока
1 палочка корицы
6 стручков кардамона
2 гвоздики
2 ч. ложки меда
1 ч. ложка ванильного экстракта
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке, в конце посолить.
2. В кастрюлю с отваренным рисом влить молоко – рис должен быть полностью покрыт жидкостью.
3. Добавить корицу, гвоздику.
4. Стручки кардамона раздавить, вынуть семена, добавить к рису и варить его на среднем огне еще минут десять.
5. Грейпфрут и апельсин почистить, а затем удалить перепонки, вырезав ножом мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.
6. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма выжать сок и добавить все к мякоти грейпфрута и апельсина.
7. Листья мяты порубить очень мелко и добавить к цитрусовым.
8. Из готовой каши вынуть корицу и гвоздику, добавить мед и ванильный экстракт, перемешать.

Подавать кашу с цитрусовым соусом.

Гранола с йогуртом, ягодами и медом

2 35 мин.

280 г овсяных хлопьев
1 яблоко
2 горсти вяленой клюквы
90 г кураги
30 г кешью
30 г грецких орехов
30 г миндаля
250 г натурального йогурта
4–5 ст. ложек жидкого меда
2–3 ст. ложки масла грецкого ореха

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Курагу мелко порезать.

2. Орехи слегка измельчить в ступке и соединить с курагой и клюквой.

3. Выложить овсянку и ореховую смесь на противень, перемешать, немного полить медом и равномерно распределить.

4. Сбрызнуть гранолу маслом грецкого ореха.

5. Духовку выключить и поставить туда противень с гранолой на 8–10 минут.

6. Яблоко разрезать пополам, удалить сердцевину и порезать на небольшие кубики (можно натереть на крупной терке).

7. Разложить нарезанное яблоко в две креманки, добавить в каждую 4–5 ст. ложек гранолы и залить все йогуртом, затем полить оставшимся медом.

Рис с молоком, белым шоколадом и красной смородиной

1 25 мин.

100 г риса
70 г белого шоколада
1 стакан молока
горсть вишни из компота
1–2 веточки красной смородины

1. Рис залить молоком и сварить до готовности.
2. Натереть 20 г шоколада на мелкой терке.
3. Остальной шоколад поломать руками, добавить в готовую кашу и все перемешать.
4. Рисовую кашу выложить в тарелку, украсить вишнями и красной смородиной, посыпать натертым шоколадом.

Гречка с грецкими орехами и черносливом

2 30 мин.

1/2 стакана гречневой крупы
горсть чернослива
горсть грецких орехов
50 мл сливок
2 ст. ложки сметаны
1 ч. ложка коричневого сахара
1/2 ч. ложки зеленого чая
щепотка морской соли

1. Гречку залить стаканом воды, довести до кипения, накрыть крышкой и варить на небольшом огне до готовности.
2. Чай залить 1/2 стакана кипятка и дать настояться.
3. Чернослив залить чаем и оставить на 5–10 минут.
4. Орехи измельчить в ступке так, чтобы получились небольшие кусочки.
5. Отваренную гречку посолить, добавить сахар, сливки и грецкие орехи, все перемешать.
6. Чернослив вынуть из чая и соединить с гречкой.
7. Разложить кашу в тарелки, добавить в каждую по 1 ст. ложке сметаны и подавать.

Рисовая запеканка с вишней

4 1 ч. 20 мин.

1 стакан риса
3 горсти вяленой вишни
8 яиц
3/4 стакана коричневого сахара
1 лимон
3 стакана молока
3 ст. ложки коньяка
2 ст. ложки манной крупы
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
2. Рис залить молоком и отварить практически до готовности.
3. Яйца с сахаром немного взбить блендером, влить ванильный экстракт, затем коньяк и продолжать взбивать до получения пышной массы.
4. Добавить цедру лимона и, не переставая взбивать, постепенно ввести рис с молоком. Перемешать в однородную массу.
5. Форму для выпекания смазать сливочным маслом и обсыпать манкой.
6. Рисовую массу выложить в форму и высыпать туда же вишню.
7. Запекать в разогретой духовке 40–50 минут до образования золотистой корочки.

Крем-карамель из геркулеса с запеченными яблоками

4 35 мин.

1 стакан овсяных хлопьев
1 яблоко
50 г сливочного масла
1/4 лимона
2 стакана молока
1–2 ст. ложки коричневого сахара
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Хлопья насыпать в небольшую кастрюлю, залить молоком, добавить 1 ч. ложку сахара, посолить, поставить на огонь и варить практически до готовности.

2. Сливочное масло растопить.

3. Яблоко очистить от кожуры и, удалив сердцевину, нарезать его маленькими кубиками. Выложить в небольшой противень, полить растопленным маслом, посыпать сахаром (по желанию) и отправить в разогретую духовку на 5–10 минут.

4. Овсяную массу разложить в небольшие керамические формочки, заполняя их на 2/3 объема.

5. Из четвертинки лимона выжать 1 ч. ложку сока.

6. Яблоки вынуть из духовки, сбрызнуть лимонным соком, выложить сверху в формочки с кашей и посыпать сахаром.

7. Поставить под гриль на 5 минут, чтобы яблоки стали золотистыми.

Рис с ревенем, ванилью и кардамоном

2 30 мин.

1/2 стакана риса
4–5 стеблей ревеня
2 стакана молока
4 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки любого сливочного сыра
1 стручок ванили
3 стручка кардамона

1. Рис залить молоком, добавить 2 ст. ложки сахара и поставить на огонь на 20 минут.
2. Стручки кардамона раздавить плоской стороной ножа, вынуть зерна, немного растереть их и добавить в рис.
3. Ревень нарезать кусочками, выложить в небольшую кастрюлю, всыпать оставшийся сахар, влить 50 мл воды и варить 5–7 минут.
4. Стручок ванили разрезать вдоль, вынуть зерна и добавить их к рису.
5. В готовую кашу вмешать сливочный сыр.
6. Выложить кашу в пиалу, а сверху – отваренные кусочки ревеня.

Пшенная каша с изюмом и корицей

2 35 мин.

100 г пшена
горсть изюма
500 мл молока
3 ч. ложки сахара
1 ч. ложка черного чая
щепотка корицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чай залить 1/2 стакана кипятка и дать немного настояться.
2. Изюм замочить в горячем чае, затем чай слить.
3. Пшено высыпать в кастрюлю, которую можно ставить в духовку, залить молоком, посолить и отварить практически до готовности.
4. Добавить изюм и отправить кастрюлю на 15 минут в разогретую духовку, закрыв ее крышкой.
5. Корицу смешать с сахаром и присыпать готовую кашу.

Рисовые хлопья с персиками, сухофруктами и медом

2 25 мин.

1 стакан рисовых хлопьев
1 персик
1 вяленая груша
1 вяленый персик
2–3 кураги
1 палочка корицы
1/2 ч. ложки жидкого меда

1. Хлопья приготовить согласно инструкции на упаковке.
2. Сухофрукты мелко нарезать.
3. Персик, удалив косточку, нарезать тонкими дольками.
4. Сухофрукты и палочку корицы выложить в небольшую кастрюлю, залить водой и сварить компот (он должен уменьшиться в объеме).
5. В почти готовый компот добавить дольки свежего персика, влить мед и прогреть, затем вынуть корицу.
6. Вылить компот в кашу, перемешать.

Кукурузная каша с грушей, изюмом и клюквой

2 40 мин.

150 г кукурузной крупы
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 груша
горсть клюквы
горсть изюма
2 ст. ложки коньяка
1 ч. ложка сливочного масла
2 ч. ложки сахара
3 гвоздики

1. Из кукурузной крупы сварить кашу согласно инструкции на упаковке.
2. Изюм замочить в коньяке.
3. Грушу, удалив сердцевину, нарезать тонкими полосками.
4. Приготовить соус: разогреть в сковороде 1 ч. ложку сливочного масла, слегка обжарить грушу, затем всыпать клюкву, сахар и перемешать.
5. Добавить гвоздику и изюм вместе с коньяком, еще раз перемешать.
6. В готовую кашу добавить соль и оставшееся сливочное масло.
7. Украсить кашу дольками из клюквенно-грушевого соуса, либо выложить весь соус в кашу и перемешать.

Рисовая каша со свежим инжиром и пряностями

1 25 мин.

1/2 стакана риса
100 мл соевого молока
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Для соуса:
4–5 плодов свежего инжира
1 апельсин
150 мл сладкого красного вина
1 лавровый лист
3–4 гвоздики
1/2 ч. ложки сливочного масла

1. Цедру апельсина срезать длинной полоской.
2. Инжир разрезать на 4 части.
3. Приготовить соус: разогреть в сковороде сливочное масло и прогреть инжир так, чтобы он закарамелизировался.
4. Влить вино, дать ему закипеть, убавить огонь, добавить гвоздику, лавровый лист, цедру апельсина и прогревать, пока соус немного не уварится.
5. Рис залить кипятком и поставить вариться. Когда вода практически выпарится, влить соевое молоко, посолить, перемешать и подержать на огне еще пару минут.
6. Выложить рис в тарелку, полить соусом и присыпать мускатным орехом.

Мюсли в йогурте с инжиром, курагой и миндалем

1 15 мин.

3–4 ст. ложки любых хлопьев
150 г натурального йогурта
70 г миндаля
1 сухой инжир
2–3 кураги
2 ч. ложки подсушенных семян подсолнуха
1/2 ч. ложки корицы
щепотка льняного семени
щепотка мускатного ореха

1. Хлопья заранее замочить в йогурте.
2. Льняное семя, миндаль и семена подсолнуха растереть в ступке (не обязательно очень мелко).
3. Добавить корицу и мускатный орех, все перемешать.
4. Инжир и курагу измельчить.
5. Добавить сухофрукты в замоченные хлопья, присыпать ореховой смесью.

Рисовая каша с яблоками, медом и корицей

2 25 мин.

1/2 стакана риса
2 больших яблока
1/2 стакана соевого молока
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка корицы
щепотка морской соли

1. Рис отварить на воде, когда воды практически не останется, влить соевое молоко, посолить и довести до кипения.
2. Яблоки, удалив сердцевину, нарезать ломтиками.
3. Разогреть в сковороде сливочное масло и прогревать яблоки на небольшом огне.
4. Когда яблоки станут мягче, добавить мед, перемешать. Затем посыпать корицей и еще раз перемешать.
5. Готовую кашу выложить в тарелки, а сверху – карамелизированные яблоки.

Овсянка с яблоками, клюквой и орехами пекан

2 40 мин.

4 ст. ложки овсяных хлопьев
2 крупных яблока
2 горсти клюквы
горсть орехов пекан
4 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки сливочного масла
1/2 ч. ложки корицы
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °C.

1. Яблоки, удалив сердцевину, порезать дольками.

2. Добавить клюкву, 2 ст. ложки сахара, корицу, щепотку соли, все перемешать.

3. Орехи нарубить небольшими кусочками и соединить с овсяными хлопьями.

4. Добавить 1 ст. ложку сливочного масла и перемешать так, чтобы получилась крошка.

5. Всыпать оставшийся сахар, посолить и еще раз перемешать.

6. Жаропрочную форму смазать оставшимся сливочным маслом, выложить яблоки с клюквой, присыпать овсяно-ореховой смесью и поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Рис с мятой и кедровыми орешками в виноградных листьях

1 45 мин.

3–4 ст. ложки риса
горсть кедровых орехов
1/2 лимона
8–10 маринованных виноградных листьев
небольшой пучок мяты
2 пера зеленого лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке, добавить оливковое масло, посолить.
2. Из половинки лимона выжать сок.
3. Зеленый лук и мяту мелко порезать и добавить к рису, затем влить лимонный сок, перемешать.
4. Кедровые орехи обжарить на разогретой сковороде, затем добавить к рису и перемешать.
5. Разложить рисовую начинку на виноградные листья, свернуть конвертиком, выложить в пароварку и томить на пару минут десять.

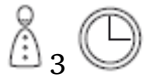
Гречка с овощами, козьим сыром и белым вином

2 40 мин.

3/4 стакана гречки
1 свекла
1 морковь
1 луковица
60 г мягкого козьего сыра
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
пучок кинзы
1 1/2 стакана овощного бульона
100 мл белого вина
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Свеклу предварительно отварить, затем почистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Лук почистить и мелко порубить.
3. Сельдерей мелко порезать.
4. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
5. Морковь почистить и натереть на терке.
6. В глубокой сковороде разогреть сливочное и 1 ст. ложку оливкового масла, выложить морковь, сельдерей, лук и чеснок, перемешать и довести до прозрачности.
7. Всыпать сухую гречку, перемешать, посолить, поперчить, влить вино, затем горячий овощной бульон, так чтобы гречка была покрыта. Варить 10–12 минут.
8. Кинзу мелко порубить.
9. Козий сыр немного размять, соединить со свеклой и выложить к гречке.
10. Влить оставшееся оливковое масло, еще раз посолить, поперчить, добавить измельченную кинзу, перемешать.

Рисовая запеканка с бананом и мускатным орехом

 3 35 мин.

2/3 стакана риса
1 банан
5–6 печеньиц
3 стакана молока
20 г растительного масла
3 ч. ложки коричневого сахара
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Рис всыпать в небольшую кастрюлю, залить молоком, посолить, накрыть крышкой и варить до готовности.

2. Банан почистить, нарезать кружками.

3. Печенье размять в крошку, добавить мускатный орех.

4. Керамическую форму смазать растительным маслом, присыпать крошкой из печенья (немного оставить), разложить кусочки банана, посыпать 2 ч. ложками сахара.

5. Рисовую кашу выложить на бананы, присыпать оставшимся сахаром и крошкой из печенья.

6. Поставить форму на 10 минут разогретую духовку, затем на 2–3 минуты отправить под гриль.

Овсянка с медом и орехами пекан

3 40 мин.

1 стакан овсяных хлопьев
горсть орехов пекан
2 стакана молока
2 ст. ложки жидкого меда
1 ч. ложка корицы
щепотка морской соли

1. Овсянку всыпать в небольшую кастрюлю, залить молоком и поставить на огонь.
2. Добавить корицу, посолить, влить мед, перемешать и варить до готовности.
3. Дать готовой каше настояться, чтобы хлопья стали пышными, затем разложить в тарелки.
4. Орехи измельчить и присыпать кашу.

Миндально-кремовый рис с ягодами

2 35 мин.

1 стакан круглозерного риса
100 г любых ягод
горсть миндаля
700 мл молока
500 мл жирных сливок
1 ст. ложка коричневого сахара
щепотка морской соли

1. Рис залить стаканом воды и варить 10 минут.
2. Влить молоко, сливки, всыпать сахар и соль, все перемешать и оставить вариться.
3. Миндаль измельчить в блендере, добавить к рису с молоком, перемешать и варить еще 10 минут.
4. Выложить готовую кашу в тарелки, украсить ягодами.

Мюсли по-швейцарски со свежими фруктами и взбитыми сливками

3 50 мин.

1 стакан геркулеса
3 апельсина
1 банан
1 яблоко
1 груша
горсть изюма
горсть орехов
200 г натурального йогурта
150 мл жирных сливок
6 ч. ложек жидкого меда
1/2 ч. ложки корицы

1. Из апельсинов отжать сок.
2. Овсяные хлопья залить стаканом апельсинового сока, добавить изюм и йогурт, перемешать и оставить набухать.
3. Орехи измельчить в ступке, блендере или просто порубить ножом.
4. Банан очистить и порезать на кусочки.
5. Яблоко и грушу, удалив сердцевину, мелко нарезать.
6. Соединить фрукты и набухшие хлопья, присыпать корицей, добавить орехи и перемешать.
7. Разложить мюсли в пиалы и полить медом.
8. Сливки взбить в крепкую пену и выложить на мюсли.

Кукурузная каша с тыквой и грецкими орехами

1 стакан кукурузной крупы
200–300 г тыквы
горсть грецких орехов
3 стакана молока
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки морской соли

1. Крупу всыпать в сухую кастрюлю, поставить на огонь и слегка прогреть, помешивая.

2. В другую кастрюлю влить молоко и довести его до кипения.

3. Залить кукурузную крупу молоком, накрыть кастрюлю крышкой и поставить набухать в теплое место, например в духовку, разогретую до 80–90 °C.

4. Тыкву почистить и нарезать кубиками.

5. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить тыкву до готовности.

6. Когда крупа набухнет, выложить к ней тыкву, добавить мед, посолить и перемешать, затем поставить кастрюлю на небольшой огонь и немного прогреть. Снять кашу с огня и дать настояться под крышкой.

7. Орехи слегка измельчить в ступке и присыпать готовую кашу.

Бутерброды, сэндвичи

Бутерброд-ссобойка с грибами и сыром

2 25 мин.

2 небольшие булочки
6 шампиньонов
50 г полутвердого сыра
1 луковица шалота
1 зубчик чеснока
5–6 веточек укропа
5–6 веточек петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук-шалот и чеснок почистить и мелко нарезать.

2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук и чеснок до золотистого цвета.

3. Грибы порезать дольками и добавить в сковороду к луку с чесноком, посыпать прованскими травами, посолить и поперчить. Обжаривать минут 5–7, до готовности грибов.

4. Булочки разрезать вдоль пополам, не прорезая до конца, и вынуть мякиш.

5. Сыр натереть на крупной терке.

6. Готовые грибы выложить на тарелку и сразу присыпать сыром, чтобы он немного расплавился.

7. Зелень порубить, посыпать грибы с сыром и все перемешать.

8. Сбрызнуть булочки внутри оставшимся оливковым маслом и начинить грибной смесью.

Багет с тунцом и домашним майонезом

2 30 мин.

2 коротких багета
1 банка консервированного тунца (около 200 г)
1 огурец
1 яйцо
2 пера зеленого лука
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для майонеза:
1/4 лимона
1 яичный желток
200–250 мл оливкового масла Extra Virgin
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка морской соли

1. Яйцо комнатной температуры опустить в кипящую подсоленную воду и сварить всмятку. Готовое яйцо подержать под холодной водой, затем почистить и размять вилкой.

2. Тунца выложить из банки, размять вилкой и соединить с яйцом.

3. Из четвертинки лимона выжать сок.

4. Приготовить майонез: желток комнатной температуры смешать с горчицей, немного посолить, влить 1 ч. ложку лимонного сока и взбить все венчиком. Не переставая взбивать, медленно влить оливковое масло.

5. Зеленый лук мелко порезать.

6. В яично-тунцовую массу добавить 1 ст. ложку майонеза, зеленый лук, посолить, поперчить.

7. Огурец очистить от кожуры овощечисткой, затем ею же нарезать очень тонкие, почти прозрачные полоски.

8. Багеты разрезать вдоль пополам, не прорезая до конца, затем раскрыть, намазать майонезом, положить внутрь полоски огурца и тунцовую начинку.

Ссобойка с тунцом, яйцом и зеленым яблоком

1 25 мин.

1 вчерашняя булочка
1 банка консервированного тунца в собственном соку
1 яйцо
1/2 зеленого яблока
1/4 лимона
несколько листьев салата
2–3 пера зеленого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Булочку разрезать вдоль пополам и обжарить под грилем в духовке.
2. Яйцо сварить всмятку.
3. Из четвертинки лимона выжать сок.
4. Зеленый лук мелко нарезать и перемешать с горчицей и 1 ст. ложкой оливкового масла.
5. Добавить консервированный тунец и размять.
6. Яблоко натереть на крупной терке, сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнело, и добавить к тунцовой массе, все посолить, поперчить и перемешать.
7. Яйцо почистить, покрошить и вмешать в тунцовую массу.
8. Горячий хлеб сбрызнуть оливковым маслом, дать ему впитаться.
9. На хлеб положить листья салата, на них выложить начинку из тунца.

Бутерброд с яйцом, тунцом и тапенадом

2 40 мин.

1 багет
1 банка консервированного тунца в масле
2 яйца
небольшой пучок укропа
1 1/2 ст. ложки уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для тапенада:
горсть оливок без косточек
горсть каперсов
5–6 филе анчоусов
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла

1. Чеснок почистить.

2. Приготовить тапенад: соединить оливки, анчоусы, каперсы, добавить зубчик чеснока, оливковое масло и взбить все блендером в пюре.

3. Приготовить яйца пашот: в кипящую воду добавить 1 ст. ложку уксуса, ложкой сделать «водоворот» и влить в него яйцо – белок при этом должен закрутиться вокруг желтка. Затем шумовкой выложить яйцо на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю воду. Так же приготовить второе яйцо.

4. Багет разрезать пополам вдоль, намазать обе половинки тапенадом и дать ему немного впитаться.

5. Укроп мелко порубить.

6. Тунца размять вилкой, добавить 1 ч. ложку уксуса, посолить, поперчить и выложить на одну часть багета, сверху уложить яйца пашот, посыпать укропом и накрыть второй половинкой багета.

Булочка с яйцом пашот и беконом под соусом голландез

1 40 мин.

1 ржаная булочка
1 яйцо
50 г тонко нарезанного бекона
1 ст. ложка уксуса

Для соуса голландез:
125 г сливочного масла
3 яичных желтка
1/2 лимона
щепотка морской соли

1. Сливочное масло растопить.
2. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
3. Приготовить соус голландез: желтки выложить в маленькую кастрюлю и поместить ее в кастрюлю большего размера с кипящей водой так, чтобы верхняя кастрюля не касалась воды. Желтки посолить и начать взбивать блендером.
4. Продолжая взбивать, по одной добавить к желткам 4 ст. ложки кипятка, затем тонкой струйкой влить растопленное масло.
5. Убавить огонь до минимума, добавить в соус лимонный сок, еще немного взбить блендером и выключить огонь, но не снимать верхнюю кастрюлю с нижней, только накрыть полотенцем или тарелкой.
6. Булочку разрезать вдоль пополам и подсушить в тостере или духовке.
7. Бекон обжарить с двух сторон на сухой сковороде и выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира, затем поместить на нижнюю половинку булочки.
8. Приготовить яйцо пашот: в небольшой кастрюле довести воду до кипения, добавить уксус. Яйцо разбить в чашку, ввести в кипяток и чуть-чуть поварить, затем шумовкой выложить на бумажную салфетку, чтобы стекла лишняя жидкость.
9. Поместить яйцо пашот на булочку с беконом. Сверху полить голландским соусом и накрыть второй половиной булочки.

Бутерброд с ветчиной, сыром и грушей

1 35 мин.

2–3 булочки
1 груша
3 куска тонко нарезанной ветчины
3 куска тонко нарезанного сыра
небольшой пучок тархуна
1 ч. ложка горчицы с зернами

Для чесночного майонеза:
1/2 лимона
2 яичных желтка
1 зубчик чеснока
300–350 мл оливкового масла
щепотка морской соли

1. Чеснок почистить, мелко порубить и растереть с солью в пюре.

2. Из половинки лимона выжать сок.

3. Приготовить майонез: желтки слегка взбить блендером, добавить чеснок с солью и, продолжая взбивать, тонкой струйкой постепенно вливать оливковое масло. Когда масса слегка загустеет, влить 1 ст. ложку лимонного сока и продолжать вливать масло, непрерывно взбивая блендером.

4. Листья тархуна измельчить.

5. Отложить часть майонеза, добавить в него тархун и перемешать.

6. Грушу, удалив сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

7. Булки разрезать вдоль пополам и подсушить в тостере.

8. Одну половинку каждой булочки намазать горчицей, сверху положить ветчину, сыр и ломтик груши. Вторую половинку смазать зеленым майонезом, затем обе половинки соединить.

Сэндвич с курицей карри, радиккио и базиликом

1 20 мин.

2 куска хлеба
1 грудка цыпленка
2 ломтика бекона
горсть листьев радиккио
2–3 веточки петрушки
1 веточка базилика

Для заправки:
1 маленький корень имбиря
1/2 лайма
2 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки карри
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Грудку цыпленка предварительно отварить.
2. Бекон обжарить на разогретой сковороде без масла, затем выложить на бумажное полотенце.
3. Из половинки лайма выжать сок.
4. Приготовить заправку: смешать оливковое масло, йогурт, карри, сок лайма, посолить и поперчить.
5. Имбирь почистить, натереть на мелкой терке, добавить его в заправку и перемешать.
6. Грудку цыпленка нарезать небольшими брусками, полить половиной заправки и перемешать.
7. Хлеб смазать оставшейся заправкой.
8. Радиккио порезать, соединить с листьями петрушки и базилика, уложить на один кусок хлеба, сверху выложить курицу с заправкой и бекон, накрыть вторым куском хлеба.

Бутерброд с раками и сливочным сыром

2 50 мин.

2 булочки с кунжутом
4 раковые шейки
125 г сливочного сыра
1 лимон
пучок тархуна
2–3 пера зеленого лука
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
2 лавровых листа
несколько горошин душистого перца
1/2 ч. ложки сухого укропа
1 ч. ложка морской соли

1. Раковые шейки опустить в подсоленную кипящую воду, добавить лавровый лист, душистый перец, сухой укроп и отваривать 15 минут.

2. Очистить шейки от панциря.

3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него 1 ст. ложку сока.

4. Зубчик чеснока растереть со щепоткой соли в пюре.

5. Тархун и лук мелко порезать, смешать с чесноком.

6. Добавить сливочный сыр, оливковое масло, все растереть, затем перемешать с цедрой и соком лимона.

7. Мясо раков порезать и соединить с сырной массой.

8. Булочки разрезать вдоль пополам и подсушить в духовке или тостере.

9. Намазать нижнюю половинку булочек начинкой и накрыть другой половинкой.

Сэндвич с ветчиной, солеными и сыром

2 25 мин.

2 куска вчерашнего ржаного хлеба
горсть квашеной капусты
100 г тонко нарезанной ветчины
1 маринованный перец
1/2 малосольного огурца
3–4 веточки черемши
20 г полутвердого сыра

Для заправки:
1 клубень молодого картофеля
1/4 лимона
1 яичный желток
2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире.
2. Чеснок раздавить плоской стороной ножа и, удалив сердцевину, растереть с солью в пюре.
3. Приготовить заправку: желток комнатной температуры соединить с чесноком и, взбивая миксером, по капле вливать оливковое масло. Если масса получится слишком густой – добавить несколько капель лимонного сока.
4. Отваренный картофель почистить и растереть вилкой в пюре, добавить немного яично-масляной смеси, вымешать, затем ввести оставшуюся яичную смесь и все перемешать.
5. Хлеб подсушить в тостере.
6. Сыр и малосольный огурец нарезать тонкими полосками (можно использовать картофелечистку).
7. Черемшу и перец порезать.
8. Хлеб смазать картофельно-яичной заправкой, положить пару ломтиков ветчины, перец, черемшу, капусту, нарезанный огурец и сыр.

Круассаны с ветчиной, сыром и помидорами

2 25 мин.

2 круассана
1 помидор
2 кусочка ветчины
50 г сливочного сыра

Для соуса:
горсть кедровых орехов
50 г твердого сыра
пучок базилика
пучок петрушки
2 зубчика чеснока
100 мл оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Орехи обжарить на сухой сковороде.
2. Чеснок почистить.
3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
4. Приготовить соус: орехи, чеснок, базилик и петрушку поместить в блендер. Взбивать, добавляя небольшими порциями натертый сыр и вливая тонкой струйкой оливковое масло. Если соус получается слишком густым, добавить в блендер немного кипяченой воды. Соус посолить, поперчить и взбить до однородного состояния.
5. Помидор нарезать дольками.
6. Круассаны разрезать вдоль, не прорезая до конца, затем развернуть, намазать половинку каждого круассана сливочным сыром, выложить сверху ветчину и дольки помидора.
7. Вторую половинку круассанов смазать соусом и сложить обе половинки.
8. Поместить круассаны под гриль и слегка запечь.

Горячий бутерброд с тунцом и сыром по-орегонски

1 30 мин.

1–2 булочки
1 банка консервированного тунца
1 небольшая луковица
1 яичный белок
1 соленый огурец
50 г тонко нарезанного сыра
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки сливочного масла
5–6 горошин розового перца

Для заправки:
1 яичный желток
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка винного уксуса
щепотка морской соли

1. Яйцо отварить вкрутую, затем очистить от скорлупы.
2. Яичный белок мелко порубить.
3. Луковицу почистить и мелко порубить.
4. Тунца соединить с измельченным луком и белком.
5. Добавить 1 ст. ложку оливкового масла, розовый перец, бальзамический уксус, размять все ложкой и перемешать.
6. Приготовить заправку: желток растереть, добавить горчицу, 2 ст. ложки оливкового масла и перемешать, затем влить винный уксус, посолить и еще раз перемешать.
7. Огурец нарезать тонкими пластинками.
8. Булочки разрезать, одну часть смазать сливочным маслом, а вторую заправкой, выложить на нее сыр, тунцовую массу и несколько полосок огурца. Соединить половинки булочек и запечь под грилем.

Сэндвич с жареными помидорами, беконом и горчичным соусом

2 35 мин.

2 куска хлеба
2 крепких бурых помидора
100 г тонко нарезанного бекона
20–30 г твердого сыра
2 листа салата
1 ст. ложка кукурузной крупы
1 ст. ложка оливкового масла

Для соуса:
1/4 лимона
1 яичный желток
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы

1. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
2. Кукурузную крупу перемешать с натертым сыром.
3. Помидоры нарезать ломтиками толщиной в сантиметр и обвалять в смеси кукурузной крупы с сыром.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить помидоры с обеих сторон.
5. Бекон обжарить в разогретой сухой сковороде, затем выложить на бумажное полотенце.
6. Из четвертинки лимона выжать 1/2 ст. ложки сока.
7. Приготовить соус: желток соединить с горчицей, влить большую часть лимонного сока и, взбивая венчиком, влить тонкой струйкой часть оливкового масла. Добавить еще несколько капель лимонного сока и, не переставая взбивать, продолжать вливать оливковое масло – соус должен получиться по консистенции как майонез.
8. Хлеб подсушить в тостере, затем намазать соусом, положить сверху лист салата, жареный помидор и обжаренный бекон.

Круассаны со взбитыми яйцами, красной рыбой и укропом

2 25 мин.

2 круассана
4 яйца
100 г тонко нарезанной слабосоленой красной рыбы
небольшой пучок укропа
50 мл сливок
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Укроп измельчить.

2. Яйца взбить венчиком вместе со сливками.

3. Разогреть в сковороде сливочное масло, влить яйца со сливками, посыпать укропом, посолить, поперчить и жарить, постоянно помешивая, чтобы получилась нежная, неоднородная и несухая масса.

4. Круассаны отправить в разогретую духовку на пару минут и, пока они теплые, разрезать вдоль пополам.

5. На одну половинку каждого круассана выложить яичную массу и пару кусочков красной рыбы, затем накрыть второй половинкой.

Сэндвичи с шампиньонами, шалотом и чесночным майонезом

2 30 мин.

2 булочки
2 больших шампиньона
2 луковицы шалота
2 больших салатных листа
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок укропа
2 пера зеленого лука
2 ст. ложки черносмородинового джема
2 ст. ложки бальзамического уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для чесночного майонеза:
1/2 лимона
1 яичный желток
1 зубчик чеснока
200–250 мл оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук-шалот почистить и нарезать полукольцами.

2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук до мягкости.

3. Добавить джем, влить бальзамический уксус, 1 ст. ложку горячей воды и уваривать на медленном огне, пока не получится густой соус.

4. У грибов срезать ножки.

5. Петрушку, укроп и зеленый лук мелко порубить, немного посолить и поперчить.

6. Предварительно размягченное сливочное масло растереть с зеленью и начинить шляпки грибов.

7. Небольшую форму выстелить фольгой, выложить на нее грибы и запекать их в разогретой духовке 8–10 минут.

8. Из половинки лимона отжать сок.

9. Приготовить майонез: чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа, затем мелко порезать и растереть вместе с солью в пюре; добавить желток и взбивать венчиком, одновременно вливая тонкой струйкой оливковое масло. В конце добавить 1 ч. ложку лимонного сока.

10. Булки разрезать вдоль пополам, прогреть в духовке до образования хрустящей корочки и намазать майонезом.

11. На одну половинку каждой булочки выложить лист салата и гриб, полить луковым соусом и накрыть второй половиной булочки.

Круассаны с шоколадным сыром и миндалем

2 15 мин.

2 подсохших круассана
горсть миндаля
40–50 г шоколадного плавленого сыра

1. Небольшой противень выстелить бумагой для выпечки.
2. Круассаны разрезать сбоку вдоль, не прорезая до конца, выложить на противень и отправить на несколько минут под гриль.
3. Миндаль измельчить в ступке.
4. Раскрыть горячие круассаны, намазать шоколадным сыром и посыпать орехами.
5. Соединить половинки круассанов и сразу подавать.

Бургеры с тунцом, луком и помидорами

2 50 мин.

2 небольшие белые булочки
1 крупный помидор
1 красная луковица
2 листа салата
2 ст. ложки уксуса
1 ст. ложка оливкового масла

Для фарша:
300 г филе тунца
1 небольшой корень имбиря
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка соевого соуса
щепотка морской соли

1. Луковицу почистить, нарезать крупными кольцами, залить уксусом и оставить мариноваться.
2. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, растереть вместе с солью и выложить в глубокую миску.
3. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке (должна получиться 1 ч. ложка), добавить к чесноку.
4. Приготовить фарш: тунца порубить на очень маленькие кусочки, выложить к имбирю с чесноком, влить соевый соус и все перемешать.
5. Отправить фарш на 10 минут в морозильник, затем сформировать из него две котлеты.
6. Разогреть в небольшой сковороде оливковое масло и обжаривать котлетки с двух сторон до готовности.
7. Помидор нарезать большими кружками.
8. Булочки разрезать вдоль пополам, поджарить в тостере или под грилем.
9. На один кусок каждой булочки выложить лист салата, поместить на него рыбную котлету, затем кружок помидора и кольцо лука. Накрыть другой половинкой булочки.

Бутерброд с грибами, помидором и яйцом пашот

1 25 мин.

1 кусок хлеба
3 свежих гриба
1 помидор
80 г феты
1 лимон
1 яйцо
2 зубчика чеснока
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1/4 ч. ложки сухого орегано
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Помидор нарезать кружками.
2. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и порубить.
3. Фету порезать маленькими кусочками.
4. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать сок.
5. Растереть в ступке черный перец, морскую соль и чеснок в однородную пасту.
6. Влить 2 ст. ложки оливкового масла и половину лимонного сока, добавить фету, щепотку орегано, лимонную цедру, все перемешать.
7. Грибы нарезать пластинками.
8. На дно глубокой формы выложить помидоры, 1/3 заправки из феты, затем слой грибов, а сверху оставшуюся заправку. Сбрызнуть оливковым маслом и отправить под гриль на 5–7 минут.
9. Вскипятить 500 мл воды, влить уксус и убавить огонь.
10. Яйцо разбить, вылить в слабо кипящую воду с уксусом и варить 1–2 минуты.
11. Сбрызнуть хлеб оливковым маслом, выложить на него запеченные грибы, а сверху яйцо пашот. Посыпать оставшимся орегано.

Булочки с красной рыбой и соусом из каперсов

2 20 мин.

2 булочки из муки грубого помола
100 г слабосоленой красной рыбы
1 помидор
1 лимон
50 г плавленого сыра
небольшой пучок укропа
1 ч. ложка каперсов
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Булочки разрезать вдоль пополам и отправить в тостер или под гриль.
2. Красную рыбу нарезать тонкими полосками.
3. Намазать подсушенный хлеб плавленым сыром, выложить сверху красную рыбу.
4. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
5. Укроп мелко порубить.
6. Приготовить соус: помидор порезать маленькими кубиками, соединить с укропом и каперсами.
7. Добавить лимонный сок и цедру, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.
8. На бутерброды с рыбой выложить по 1 ч. ложке соуса.

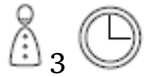
Сэндвич со стейком, руколой и помидорами

1 25 мин.

2 куска хлеба
1 стейк из говядины
1 помидор
маленький пучок руколы
3 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки белого винного уксуса
1/2 ч. ложки горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Мясо с обеих сторон немного смазать оливковым маслом.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжаривать мясо по 2–3 минуты с каждой стороны.
3. Помидор нарезать кружками.
4. Руколу сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, посолить, поперчить и перемешать.
5. Обжаренному мясу дать отдохнуть, затем нарезать его длинными полосками.
6. Хлеб поджарить на гриле.
7. Смазать один кусок хлеба горчицей, выложить нарезанное мясо, сверху руколу и кружок помидора.
8. Второй кусок хлеба пропитать оставшимся оливковым маслом и накрыть сэндвич.

Бутерброд с сардинками и помидорами

 3 25 мин.

6 кусков белого хлеба
6 маленьких филе сардин
500 г помидоров черри
1 – 2 веточки тимьяна
3 – 4 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1 – 2 веточки тимьяна
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Помидоры выложить в форму для выпечки, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 10–15 минут.

2. Приготовить заправку: щепотку морской соли, щепотку черного перца и листья с 1–2 веточек тимьяна растереть в ступке, влить 1 ч. ложку оливкового масла и перемешать.

3. Сардины смазать пряно-оливковой заправкой и обжаривать на сковороде-гриль по 1 минуте с каждой стороны.

4. Хлеб сбрызнуть оливковым маслом.

5. На хлеб уложить помидоры, сверху поместить рыбу и полить все маслом, в котором запекались помидоры. Посыпать оставшимися листьями тимьяна.

Мини-сэндвичи с ветчиной, вялеными помидорами и сыром

2 25 мин.

1 небольшой батон белого хлеба
150 г греческого сыра
150 г тонко нарезанной вареной ветчины
8–10 вяленых помидоров в масле
20 г сливочного масла
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами

1. С батона срезать верхнюю и нижние корки, оставшуюся часть разрезать вдоль на 2 пласта.

2. Нижний пласт смазать горчицей, разложить ветчину и вяленые помидоры.

3. Сыр нарезать ломтиками, выложить на помидоры.

4. Накрыть вторым пластом хлеба и нарезать на небольшие сэндвичи.

5. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и обжаривать сэндвичи с двух сторон до появления золотистой корочки.

Бутерброд с красной рыбой и солеными огурцами

2 25 мин.

2 куска черного хлеба
1 стейк свежей красной рыбы
100 г слабосоленой красной рыбы
1 маринованный огурец
60–70 г сливочного масла
1/4 лимона
небольшой пучок шнитт-лука
1 ст. ложка сметаны
1 ч. ложка оливкового масла

1. Стейк красной рыбы залить холодной водой, довести до кипения и варить 2 минуты. Выключить огонь, добавить в кастрюлю лимон и, не сливая воду, дать рыбе остыть.

2. Шнитт-лук измельчить.

3. Слабосоленую рыбу очень мелко порубить.

4. Перемешать нарубленную рыбу с предварительно размягченным сливочным маслом, сметаной и шнитт-луком в однородную массу.

5. Хлеб подсушить в тостере и сбрызнуть оливковым маслом.

6. Отваренную рыбу разобрать на кусочки и смешать с массой из слабосоленой рыбы.

7. Огурец нарезать тонкими длинными полосками.

8. На каждый кусок хлеба выложить рыбную начинку, сверху поместить полоски огурца.

Бутерброд с курицей, беконом и авокадо

1 20 мин.

2 куска хлеба
1 куриная грудка
100 г тонко нарезанного бекона
1/2 авокадо
маленький пучок листового салата

Для майонеза:
1/4 лимона
1 яичный желток
200–250 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка морской соли

1. Куриную грудку предварительно отварить, затем разрезать на 2–3 тонкие пластинки.

2. Разогреть сковороду и обжаривать бекон до появления золотистой корочки, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

3. Из четвертинки лимона выжать сок.

4. Приготовить майонез: желток соединить с горчицей и солью и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло. Когда масса слегка загустеет, влить 1 ч. ложку лимонного сока и, непрерывно взбивая, продолжать вливать масло.

5. Авокадо почистить и нарезать ломтиками.

6. Хлеб подсушить в тостере.

7. Смазать оба куска хлеба небольшим количеством майонеза. На один выложить куриное мясо, авокадо, бекон и листья салата, смазать майонезом и накрыть вторым куском хлеба. Плотно сжать бутерброд руками.

Сэндвич с индейкой и беконом

1 20 мин.

2 больших куска хлеба
1 филе индейки
2 яйца
50 г тонко нарезанного бекона
2–3 листа салата айсберг
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки горчицы
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 160 °С.

1. В сковороде, которую можно ставить в духовку, разогреть оливковое масло, выложить индейку, слегка посолить, поперчить и обжаривать с двух сторон до появления золотистой корочки. Отправить сковороду в разогретую духовку и запекать индейку 5–7 минут до готовности.

2. На другой сковороде обжарить бекон, затем выложить его на бумажное полотенце. Жир из сковороды слить, но не мыть ее.

3. Яйца слегка взбить венчиком.

4. В сковороду, где готовился бекон, вылить взбитые яйца, посолить, поперчить и жарить омлет до готовности (он должен получиться тонким), а затем снять его со сковороды.

5. Выключить огонь под сковородой, выложить на нее хлеб и дать ему прогреться с обеих сторон.

6. Готовую индейку нарезать небольшими полосками.

7. Оба куска хлеба смазать горчицей, выложить на один из них салатные листья, омлет, бекон, индейку и накрыть вторым куском.

Бутерброд из Ниццы

2 30 мин.

1 батон хлеба
2–3 артишока
200 г тунца в собственном соку
2 яйца
1 помидор
4 анчоуса
7–8 оливок
1/2 красной луковицы
1 редиска
горсть руколы
2 ст. ложки уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать тонкими полукольцами, залить 2 ст. ложками уксуса и оставить ненадолго мариноваться.

2. Оливки раздавить плоской стороной ножа и удалить косточки.

3. Помидор и редис нарезать тонкими кружками.

4. Приготовить заправку: соединить 1 ч. ложку горчицы с 1 ст. ложкой уксуса, посолить, поперчить и перемешать. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влить 3–4 ст. ложки оливкового масла.

5. Яйца отварить вкрутую, одно яйцо почистить и нарезать вдоль кружками.

6. Артишоки порезать на 2–3 части.

7. Хлеб разрезать сбоку вдоль пополам, не прорезая до конца, развернуть и смазать обе половины заправкой.

8. На одну половину хлеба слоями выложить руколу,

нарезанные помидоры, редиску, лук, яйцо, артишоки и оливки.

9. Оставшееся яйцо почистить и мелко порубить.

10. Тунца размять вилкой, добавить рубленое яйцо, оставшуюся горчицу и оливковое масло, поперчить, посолить и все перемешать.

11. Выложить начинку из тунца на вторую половину хлеба, сверху поместить анчоусы.

12. Соединить две половины батона и придавить сверху.

Сэндвич с индейкой, изюмом и оливками

2 25 мин.

2 белые булки
500 г фарша из индейки
7 оливок с косточками
50 г изюма
1/2 красной луковицы
2 зубчика чеснока
2–3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка томатной пасты
2 лавровых листа
2–3 гвоздики
1/2 ч. ложки молотого чили
1/2 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко порубить.
2. Чеснок раздавить плоской стороной ножа, почистить и измельчить.
3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать лук и чеснок на медленном огне.
4. Добавить томатную пасту, лавровые листья и чили, перемешать и прогреть.
5. Фарш выложить к луку с чесноком, посолить, поперчить и перемешать.
6. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, удалив косточки, мелко порезать.
7. Добавить к фаршу тмин, гвоздику, изюм и оливки и все, помешивая, обжарить.
8. Когда фарш будет практически готов, влить в сковороду 50 мл горячей воды, перемешать и оставить на медленном огне еще на несколько минут.
9. Булки разрезать пополам вдоль, выложить на противень срезами вверх, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 3 минуты.
10. На одну половину каждой булки выложить фарш и накрыть второй половиной.

Бутерброд с восточным акцентом

1 15 мин.

1 небольшая белая булка
1 куриная грудка
100–150 г абрикосов в собственном соку (без сахара!)
1 луковица
1–2 веточки тархуна
2 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка томатной пасты
1/2 ч. ложки пасты карри

1. Куриную грудку отварить, затем мелко порезать.
2. Лук почистить и мелко порубить.
3. Разогреть в сковороде оливковое масло и на медленном огне обжарить лук до прозрачности.
4. Выложить к луку нарезанную курицу, пасту карри, томатную пасту, перемешать и продолжать готовить на медленном огне.
5. Абрикосы взбить в блендере в пюре.
6. Добавить к абрикосам йогурт, курицу с луком, все перемешать.
7. Булку разрезать вдоль пополам, на одну половину выложить куриную начинку, посыпать листьями тархуна и накрыть второй половиной хлеба.

Английский сэндвич

2 20 мин.

2 больших куска хлеба
1 филе куриной грудки
1 помидор
100 г тонко нарезанного бекона
2–3 корнишона
5–6 листьев салата
2–3 веточки тимьяна
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
2–3 ч. ложки натурального йогурта
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Куриное мясо поместить между двумя слоями пищевой пленки и отбить.

2. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.

3. Филе посолить, поперчить, посыпать листьями тимьяна, сбрызнуть оливковым маслом и выложить сверху чеснок. Сложить филе пополам и дать ему замариноваться.

4. Разогреть сковороду-гриль или любую тяжелую сковороду и обжарить бекон с двух сторон до золотистого цвета, затем переложить его на бумажное полотенце.

5. На сковороду, где жарился бекон, выложить куриное филе и жарить по 4–5 минут с каждой стороны.

6. Помидор нарезать кружками толщиной полсантиметра.

7. Приготовить заправку: соединить йогурт и горчицу, посолить, поперчить и перемешать.

8. Курицу нарезать длинными полосками.

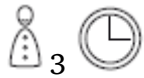
9. Хлеб подсушить в тостере.

10. Смазать тосты частью заправки, выложить на них листья салата, кружки помидора, курицу, полить оставшейся заправкой, а сверху положить бекон.

11. Корнишоны разрезать вдоль и поместить сверху на сэндвич.

Тосты, гренки, брускетты, кростини

Гренки с зеленым горошком, мятой и красной рыбой

 3 30 мин.

1 вчерашний багет
300 г замороженного зеленого горошка
120 г тонко нарезанной слабосоленой красной рыбы
1 луковица шалота
пучок мяты
1 зубчик чеснока
120 мл сухого белого вина
2 ст. ложки оливкового масла

1. Зеленый горошек разморозить.
2. Багет порезать наискосок, подсушить в духовке или тостере.
3. Лук почистить и мелко нарезать.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук до прозрачности.
5. Влить вино, сразу же добавить горошек и готовить еще 2–3 минуты на небольшом огне.
6. Горячие гренки натереть чесноком и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
7. Добавить к горошку листья мяты, порвав их руками (немного мяты оставить), и слегка взбить блендером, так чтобы остались кусочки горошка.
8. Выложить на гренки гороховую массу, сверху уложить красную рыбу, украсить оставшейся мятой.

Французские тосты с имбирно-клюквенным соусом

3 50 мин.

3–4 куска хлеба
3 яйца
2/3 стакана молока
3 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

Для соуса:
1–2 апельсина
120 г клюквы
1 большое яблоко
небольшой корень имбиря
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка корицы

1. Из апельсинов выжать 1/2 стакана сока.
2. Имбирь почистить и разрезать на крупные кусочки.
3. Приготовить соус: апельсиновый сок налить в небольшую кастрюлю, добавить клюкву, корицу, сахар, имбирь и уварить на медленном огне.
4. Яблоко очистить от кожицы и, удалив сердцевину с семечками, нарезать кубиками, затем добавить в клюквенный соус и варить 3–4 минуты.
5. Яйца взбить блендером.
6. Влить мед, молоко, посолить и продолжить взбивать до образования пышной массы.
7. Хлеб замочить в яичной массе на пару минут.
8. Разогреть на сковороде сливочное и оливковое масло, выложить тосты и обжаривать их по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
9. Готовые тосты полить клюквенным соусом.

Крок-мадам

1 25 мин.

2 куска тонко нарезанного хлеба
3 яйца
2 ломтика ветчины
2 тонкие пластинки твердого сыра
30–40 г сливочного масла
2 ст. ложки молока
3–4 ч. ложки оливкового масла
1–2 ч. ложки горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Хлеб намазать сливочным маслом, а сверху – горчицей.

2. На один кусок хлеба положить ветчину, затем пару пластинок сыра, сверху опять ветчину, накрыть вторым куском хлеба. Излишки ветчины и сыра по бокам срезать ножом.

3. Взбить венчиком 2 яйца с молоком, посолить и поперчить.

4. Ненадолго замочить бутерброд во взбитом яйце сначала с одной стороны, потом с другой.

5. Разогреть в небольшой сковороде 1 ч. ложку оливкового и 1/2 ч. ложки сливочного масла и обжарить пропитанный яйцом бутерброд до золотистого цвета со всех сторон.

6. В другой сковороде разогреть немного оливкового масла, разбить туда оставшееся яйцо так, чтобы желток остался целым, а белок получился красивой круглой формы, и пожарить, не переворачивая.

7. Выложить на тарелку бутерброд, а на него жареное яйцо.

Тосты с апельсиново-сметанным кремом

2 25 мин.

1 булочка бриошь
1 апельсин
1 стакан 20 %-ной сметаны
2 яичных желтка
1/2 лимона
50 мл сливок
2 ст. ложки сахара
2 ст. ложки молока
1 ст. ложка сахарной пудры
1 ч. ложка сливочного масла

1. Цедру половинки лимона натереть на мелкой терке, выжать 1 ч. ложку сока.

2. Цедру половинки апельсина натереть на мелкой терке, из апельсина выжать 3 ст. ложки сока.

3. Лимонную и апельсиновую цедру соединить со сметаной, 2 ст. ложками апельсинового сока и сахарной пудрой, все перемешать.

4. Булочку нарезать ломтиками.

5. Желтки, молоко, сливки и сахар взбить венчиком.

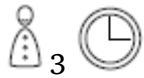
6. Влить лимонный и оставшийся апельсиновый сок, перемешать.

7. Замочить в полученной смеси нарезанную булочку.

8. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить кусочки булочки с двух сторон до золотистого цвета.

9. Выложить тосты на тарелку и полить апельсиново-сметанным кремом.

Кростини с красной рыбой, фенхелем и зеленым луком

 3 30 мин.

1 багет
150 г тонко нарезанной слабосоленой красной рыбы
75–100 г сливочного сыра
1 лимон
1/4 фенхеля
2–3 пера зеленого лука
5–6 веточек укропа
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотой смеси нескольких видов перца

1. Зеленый лук и укроп мелко порубить.
2. Фенхель тонко порезать вдоль.
3. Красную рыбу нарезать маленькими кусочками.
4. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
5. Соединить рыбу, лук, фенхель, укроп, цедру и сок лимона, влить оливковое масло, поперчить и все перемешать.
6. Багет нарезать и подсушить в тостере или духовке.
7. Намазать кростини сливочным сыром, сверху выложить начинку.

Тосты с вареньем и паштетом из куриной печенки

2 30 мин.

1/2 батона
1 кг куриной печени
100 г сливочного масла
3–4 луковицы шалота
100 г вишневого варенья
2 ст. ложки коньяка
2 ст. ложки мадеры
2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового масла и обжаривать куриную печенку 4–5 минут, затем влить коньяк.
2. Когда алкоголь выпарится, шумовкой вынуть печенку, чтобы весь сок остался в сковороде.
3. Лук почистить и нарезать полукольцами.
4. В сковороду, где жарилась печень, добавить оставшееся оливковое масло, разогреть и обжарить лук до золотистого цвета, затем влить мадеру, посолить и поперчить.
5. Печень вместе с луком измельчить в блендере, затем добавить предварительно размягченное сливочное масло и продолжить взбивать до получения однородной массы.
6. Хлеб нарезать, подсушить в тостере или духовке, намазать вишневым вареньем, а сверху – паштетом.

Сухарики с грибной начинкой, сыром и зеленью

2 30 мин.

1/2 подсохшего багета
1 крупная красная луковица
4–6 шампиньонов
90 г сливочного масла
20 г твердого сыра
маленький пучок тимьяна
маленький пучок петрушки
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки портвейна
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка крахмала
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Грибы нарезать пластинами.

2. Лук почистить и порезать полукольцами.

3. Чеснок почистить и нарезать тонкими кружками.

4. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло, выложить грибы, лук и чеснок, посолить, поперчить, перемешать, влить портвейн, уменьшить огонь и обжаривать, не накрывая крышкой.

5. Сливочное масло растопить.

6. Хлеб нарезать очень тонкими ломтиками.

7. Застелить противень бумагой для выпечки, выложить хлеб в один слой и кисточкой смазать растопленным сливочным маслом. Отправить противень в разогретую духовку на 3 минуты.

8. Сметану соединить с крахмалом, добавить к грибам и перемешать.

9. Сыр натереть на крупной терке.

10. Зелень мелко порубить.

11. Сухарики выложить на блюдо, разложить на них грибную начинку, присыпать зеленью и натертым сыром.

Тосты в домашних сухарях с ветчиной и сыром

1 25 мин.

2 куска белого хлеба для тостов
2 яйца
2 ломтика ветчины
2 ломтика сыра
горсть домашних панировочных сухарей
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. С хлеба срезать корки, на один кусок выложить ломтик сыра, затем 2 ломтика ветчины и снова сыр.
2. Накрыть вторым куском хлеба, срезать лишние края.
3. Яйца посолить, поперчить, слегка взбить вилкой.
4. Обмакнуть тост в яйцо с двух сторон, чтобы хлеб пропитался, а затем обвалять со всех сторон в сухарях.
5. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и обжаривать тост по 2 минуты с каждой стороны, включая боковые.
6. Разрезать тост наискосок на две половинки и подавать.

Ягоды на французском тосте

2 30 мин.

2 круассана
2 яйца
6–8 ягод клубники
горсть ежевики
горсть голубики
3/4 стакана сливок
2 ст. ложки сахара
1 ст. ложка коньяка
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180–190 °C.

1. Яйца вместе со сливками и 1 ст. ложкой сахара слегка взбить венчиком.

2. Круассаны разрезать вдоль пополам, поместить в сливочно-яичную массу и дать им пропитаться.

3. Выложить круассаны вместе со сливочной массой в глубокую керамическую форму и отправить в духовку на 15 минут.

4. Клубнику разрезать на 4 части.

5. Ежевику, голубику и клубнику поместить в небольшую кастрюлю, добавить оставшийся сахар, ванильный экстракт и коньяк и прогревать на слабом огне до полного растворения сахара.

6. Запеченные круассаны полить ягодным соусом.

Брускетта с брокколи, чили и чесноком

2 25 мин.

1 вчерашняя булочка
1/2 небольшого кочана брокколи
20 г твердого сыра
1/2 перца чили
1–2 зубчика чеснока
1–2 веточки базилика
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка кунжутного семени
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Булочку разрезать вдоль пополам, уложить в небольшой противень срезами вверх, сбрызнуть половиной оливкового масла и отправить под гриль.

2. Брокколи разобрать на маленькие соцветия.

3. Вскипятить в небольшой кастрюле воду и отваривать брокколи 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг и отправить в миску со льдом или обдать ледяной водой.

4. Перец чили, удалив семена, нарезать тонкими полосками.

5. Чеснок почистить и порезать пластинками.

6. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, выложить брокколи, чеснок и чили. Посолить, поперчить, посыпать кунжутным семенем и перемешать. Обжаривать 2–3 минуты.

7. Сыр настругать тонкими хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).

8. На обжаренные ломтики хлеба выложить брокколи, присыпать сырными хлопьями и украсить листьями базилика.

Тосты с цукини, сыром и луком

2 35 мин.

5–6 кусков черного хлеба
1 цукини
1 луковица
50–70 г твердого сыра
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко порезать.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук до золотистого цвета.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Цукини натереть на крупной терке вместе с кожицей, затем промокнуть массу бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.
5. Цукини посолить, поперчить, добавить натертый сыр и обжаренный лук, все перемешать.
6. Хлеб подсушить в тостере.
7. Противень выстелить бумагой для выпечки, разложить хлеб, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
8. Выложить на хлеб начинку и отправить на несколько минут под гриль.

Кростини с инжиром и голубым сыром

4 35 мин.

4 кусочка вчерашнего багета
3 небольшие луковицы
10 плодов сухого инжира
100 г голубого сыра
1/2 лимона
1 веточка тимьяна
60 мл жидкого меда
2 ст. ложки бальзамического уксуса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сахара
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Разогреть в тяжелой сковороде 1 ч. ложку оливкового масла и тушить лук под крышкой на медленном огне 5–7 минут.
3. Добавить сахар и бальзамический уксус, перемешать и обжаривать лук минут 15–20 уже без крышки до тех пор, пока он не закарамелизируется.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Инжир порезать на несколько частей, выложить в блендер, добавить лимонный сок, мед и измельчить.
6. Выложить измельченный инжир в небольшую кастрюлю, посолить и, помешивая, прогревать на небольшом огне 5 минут.
7. Хлеб подсушить в тостере.
8. Сыр нарезать небольшими кубиками.
9. Подсушенный хлеб выложить на тарелку, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, на каждый тост положить немного карамелизированного лука, по 1 ч. ложке пюре из инжира, а сверху кусочки сыра.
10. Присыпать листьями тимьяна.

Коричные тосты с нектаринами на гриле

2 25 мин.

2 булочки бриоши
2 нектарина
200 мл жирных сливок
2 ст. ложки сливочного масла
1 1/4 ст. ложки сахарной пудры
1 ч. ложка корицы
1 ч. ложка жидкого меда

1. Булочки разрезать вдоль пополам.
2. Нектарины разрезать пополам, вынуть косточки.
3. К предварительно размягченному сливочному маслу добавить 1 ст. ложку сахарной пудры и корицу, перемешать.
4. Намазать половинки булочек и нектаринов коричным маслом.
5. Выстелить противень бумагой для выпечки, уложить на него булочки и нектарины и отправить под гриль на 5 минут.
6. Сливки взбить миксером в крепкую пену.
7. На каждую половинку бриоши выложить нектарин, посыпать оставшейся сахарной пудрой, добавить немного меда.

Подавать со взбитыми сливками.

Шоколадные французские тосты

2 40 мин.

1 вчерашняя сдобная булка
100 г черного шоколада
2 яйца
50 г сахарной пудры
20 г сливочного масла
100 мл сливок
50–70 мл молока
1 ст. ложка коричневого сахара
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Шоколад растопить на водяной бане.
2. Булку нарезать ломтиками.
3. Яйца слегка взбить.
4. Влить к яйцам молоко, сливки, ванильный экстракт, добавить сахар и перемешать.
5. Смазать кусочки булки растопленным шоколадом.
6. Положить каждые два ломтика один на другой так, чтобы начинка оказалась внутри.
7. Опустить тосты в яичную смесь и дать им пропитаться в течение минуты.
8. Разогреть в тяжелой сковороде сливочное масло и обжарить хлеб с двух сторон.
9. Готовые тосты присыпать сахарной пудрой.

Брускетта с моцареллой, помидорами и базиликом

2 20 мин.

1 багет
1 помидор
1 большая моцарелла (150 г)
горсть оливок без косточек
2 веточки зеленого базилика
2–3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка томатной пасты
1 ч. ложка соуса песто

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Багет нарезать ломтиками наискосок, выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 5–7 минут.

2. Предварительно размягченное сливочное масло перемешать с соусом песто.

3. Помидор нарезать кубиками.

4. Оливки мелко порубить.

5. Соединить помидоры, оливки и томатную пасту, перемешать.

6. Моцареллу нарезать ломтиками.

7. Смазать поджаренный хлеб соусом песто с маслом, сверху выложить по 1 ч. ложке помидоров с оливками, затем по ломтику моцареллы и отправить противень обратно под гриль на 2–3 минуты.

8. Листья базилика порвать руками и украсить брускетту.

Тосты с беконом, помидорами, цукини и сыром

1 15 мин.

2 куска хлеба
2 небольших помидора
1/2 молодого цукини
100 г тонко нарезанного бекона
50 г чеддера
50 г моцареллы
небольшой пучок петрушки
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка домашнего майонеза
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать бекон до появления золотистой корочки.
2. Выложить к бекону хлеб и обжарить его с двух сторон.
3. Помидоры нарезать кружками толщиной 5 мм.
4. Выложить помидоры в дуршлаг, посолить и поставить в раковину или на тарелку, чтобы стек лишний сок.
5. Цукини, не очищая, нарезать тонкими длинными полосками (можно воспользоваться овощечисткой).
6. Петрушку мелко порубить.
7. Обжаренный бекон мелко порезать.
8. Чеддер и моцареллу натереть на крупной терке.
9. К натертому сыру добавить майонез и все перемешать.
10. Поджаренный хлеб смазать сырной начинкой, выложить по 2–3 полоски цукини, затем помидоры и бекон, сверху присыпать петрушкой.

Креветки на чесночных гренках

4 30 мин.

1 небольшой багет
300 г замороженных креветок
50 г сливочного масла
4 зубчика чеснока
пучок петрушки
пучок укропа
5–6 перьев зеленого лука
70–100 мл белого вина
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки хлопьев сладкой паприки
щепотка копченой паприки
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Креветки предварительно разморозить.
2. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.
3. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и слегка обжарить чеснок.
4. Багет нарезать ломтиками наискосок, выложить в небольшой противень и полить половиной растопленного масла с чесноком.
5. Отправить гренки в разогретую духовку на 10 минут.
6. В сковороду с оставшимся растопленным маслом выложить креветки и немного их обжарить. Когда они станут слегка розовыми, влить вино, увеличить огонь и дать алкоголю выпариться.
7. Добавить к креветкам сладкую и копченую паприку, посолить и перемешать.
8. Лук, петрушку и укроп мелко порубить.
9. Выложить зелень к креветкам, перемешать.
10. Поджаренные гренки поместить на большую тарелку, сверху выложить креветки с соусом.

Тосты на завтрак с творогом, помидорами и грибами

2 25 мин.

1 небольшая чиабатта
2 помидора
2 больших шампиньона
150 г зерненого обезжиренного творога
130 г тонко нарезанного бекона
небольшой пучок укропа
небольшой пучок петрушки
3 пера зеленого лука
3–4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка бальзамического уксуса
щепотка прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Чиабатту разрезать вдоль пополам.
2. Помидоры разрезать пополам поперек.
3. У грибов удалить ножки.
4. На большой противень выложить половинки помидоров, чиабатту и грибы. Все слегка посолить, поперчить, посыпать прованскими травами, сбрызнуть половиной оливкового масла и отправить в разогретую духовку или под гриль на 5–7 минут.
5. Разогреть сковороду и обжарить бекон до золотистого цвета, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
6. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко порубить.
7. Творог соединить с измельченной зеленью, посолить, поперчить, добавить горчицу и перемешать.
8. Вынуть противень из духовки, грибы нарезать не слишком мелко, а помидоры дольками.
9. На каждый кусок чиабатты выложить творожную массу, затем немного грибов и помидоров, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и бальзамическим уксусом, сверху положить бекон.

Брускетта с помидорами-гриль и артишоками

1 15 мин.

2 куска белого хлеба
2 крупных помидора
3–5 артишоков в масле
1 зубчик чеснока
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка сухого майорана
1 ч. ложка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Помидоры разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть.
2. Майоран соединить с сахаром, солью, перцем, влить 1 ст. ложку оливкового масла, бальзамический уксус и перемешать.
3. Небольшой глубокий противень выстелить фольгой, выложить половинки помидоров срезами вверх, влить в каждую по 1 ст. ложке пряной заправки и прижать друг к другу краями фольги, чтобы они не упали.
4. Отправить помидоры под гриль на 10 минут.
5. Хлеб подсушить под грилем.
6. Чеснок почистить.
7. Артишоки порезать небольшими кусочками.
8. Поджаренный хлеб натереть чесноком, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.
9. На хлеб выложить помидоры, полить оставшимся в фольге помидорным соком, сверху разложить артишоки.

Французские гренки с бананами и карамельным соусом

2 35 мин.

6–7 кусков вчерашнего багета
2 банана
3 яйца
100 г сметаны
1/2 стакана молока
1 1/2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка карамельного соуса

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Керамическую жаропрочную форму смазать сливочным маслом, посыпать 1 ч. ложкой коричневого сахара и выложить хлеб.

2. Яйца взбить миксером

3. Не прекращая взбивать, влить молоко, всыпать оставшийся сахар, добавить сметану и взбить еще немного.

4. Бананы почистить и разрезать вдоль пополам.

5. Половинки бананов выложить сверху на хлеб.

6. Хлеб с бананами залить яично-молочной смесью, сверху полить карамельным соусом.

7. Запекать в разогретой духовке 25 минут.

Тосты с беконом, карамелизированными яблоками и луком

2 25 мин.

2 куска хлеба
150 г тонко нарезанного бекона
1 красное яблоко
1 красная луковица
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать тонкими дольками.
2. Яблоко, удалив сердцевину, нарезать дольками.
3. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое и сливочное масло, обжарить бекон до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце.
4. В сковороду с маслом, где обжаривался бекон, выложить яблоко и лук, посолить, поперчить и, помешивая, обжаривать 7–8 минут, пока лук не станет золотистым.
5. Хлеб подсушить в тостере.
6. Выложить на хлеб яблоки с луком, сверху поместить бекон.

Брускетта с красной фасолью и сладким перцем

2 35 мин.

1 небольшой багет
100 г красной фасоли
1 сладкий красный перец
1 красная луковица
7–8 оливок с косточками
горсть руколы
2–3 веточки розмарина
1–2 веточки базилика
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки копченой острой паприки

1. Сладкий перец запечь в духовке и снять кожицу.
2. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке, воду не сливать.
3. Лук почистить и порезать полукольцами.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить лук, листья розмарина и обжаривать на среднем огне, пока лук не станет слегка золотистым.
5. Всыпать копченую паприку, перемешать и обжарить еще немного.
6. Хлеб порезать кусками толщиной 2–3 см и подсушить в тостере.
7. Запеченный перец, вареную фасоль с небольшим количеством жидкости и 1/4 обжаренного красного лука взбить в блендере в однородную массу. Если нужно – добавить еще немного воды, в которой варилась фасоль.
8. Оливки раздавить и удалить косточки.
9. Чеснок почистить.
10. Тосты слегка натереть чесноком, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, разложить на них пюре из перца и фасоли, оставшийся обжаренный лук и оливки, украсить листьями базилика и руколой.

Тосты с фасолью, беконом и вялеными помидорами

4 35 мин.

1/2 батона белого хлеба
150 г красной фасоли
150 г помидоров в собственном соку
100 г тонко нарезанного бекона
5–6 вяленых помидоров в масле
1 небольшая морковь
1/2 луковицы
30 г твердого сыра
1–2 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка жидкого меда

1. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
3. Лук почистить и мелко порубить.
4. Бекон порезать небольшими кусочками.
5. Разогреть сковороду, выложить бекон и морковь, влить 1 ст. ложку оливкового масла и перемешать.
6. Добавить лук и обжарить все до золотистого цвета.
7. Вяленые помидоры порезать небольшими кусочками и выложить к бекону.
8. Добавить помидоры в собственном соку и мед, все перемешать.
9. Отправить в сковороду вареную фасоль, еще раз перемешать и дать выпариться лишней влаге.
10. Хлеб нарезать и подсушить в тостере.
11. Сыр натереть на мелкой терке.
12. Петрушку мелко порубить.
13. Чеснок почистить и натереть им хлеб.
14. Сбрызнуть тосты оставшимся оливковым маслом и выложить на них фасолевую начинку.
15. Посыпать сверху сыром и петрушкой.

Сладкие гренки с томлеными персиками

4 25 мин.

2 сдобные булки
2 персика
2 яйца
1 стакан молока
4 ст. ложки коричневого сахара
1–2 ст. ложки домашнего творога
1 ст. ложка сливочного масла
1 палочка корицы
3 стручка кардамона
3 гвоздики
1 лавровый лист
щепотка морской соли

1. Яйца с молоком взбить миксером.

2. Добавить 1 ст. ложку сахара, соль и еще немного взбить.

3. Кардамон раздавить, вынуть зерна, растереть их в ступке в пудру.

4. Всыпать оставшийся сахар в небольшую кастрюлю, залить 1 стаканом воды, добавить лавровый лист, гвоздику, кардамон, палочку корицы и варить сироп до полного растворения сахара.

5. Персики целиком опустить в сироп и немного потомить их, периодически переворачивая.

6. Вынуть персики из сиропа, снять с них кожицу, разрезать пополам и, удалив косточку, нарезать кусочками.

7. Булки нарезать ломтиками, поместить в яично-молочную смесь и дать пропитаться.

8. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить гренки с двух сторон до хрустящей, золотистой корочки.

9. Выложить на гренки кусочки персика, сбрызнуть сиропом и подавать с домашним творогом.

Хрустящие тосты с яйцом пашот под лимонным соусом

4 15 мин.

4–5 кусков белого хлеба
4–5 яиц
20 г сливочного масла
1 зубчик чеснока
маленький пучок петрушки
1/2 ч. ложки яблочного уксуса

Для соуса:
1 лимон
90 г сливочного масла
2 яичных желтка

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Растопить в маленькой кастрюле 20 г сливочного масла.

2. Чеснок почистить и разрезать пополам.

3. С хлеба срезать корку или вырезать из хлебного мякиша кондитерским кольцом кружки и натереть их с двух сторон чесноком.

4. Небольшой противень выстелить бумагой для выпечки, выложить хлебные кружки и смазать их растопленным сливочным маслом.

5. Поджарить хлеб в разогретой духовке или под грилем.

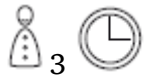
6. Вскипятить 500 мл воды, влить уксус, с помощью венчика сделать маленький водоворот и в центр воронки разбить яйцо. Убавить огонь и варить 1–2 минуты, затем выложить яйцо на бумажное полотенце. Так же приготовить остальные яйца.

7. Из лимона выжать сок.

8. Приготовить соус: соединить желтки с 2 ст. ложками лимонного сока, перемешать. Растопить 90 г сливочного масла, уменьшить огонь до минимума и в горячее масло влить желтки с лимонным соком, непрерывно перемешивая венчиком. Снять кастрюлю с огня и продолжить мешать, чтобы соус не свернулся.

9. На гренки поместить яйца пашот, а сверху выложить соус. Украсить листьями петрушки.

Французские гренки с сушеной вишней и курагой

 3 20 мин.

1 белая булка
3 яйца
1 апельсин
1 банан
горсть сушеной вишни
горсть кураги
30 г сахарной пудры
250 мл молока
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки бренди
1 ст. ложка коричневого сахара

1. Курагу нарезать небольшими кусочками.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, из половинки апельсина выжать сок.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла, выложить курагу и вишню, перемешать, добавить апельсиновую цедру, влить сок апельсина, бренди и все прогреть на медленном огне.

4. Банан почистить, нарезать кружками и добавить к вишне с курагой, прогревать буквально несколько секунд, перемешать и выключить огонь.

5. Яйца взбить миксером, всыпать сахар и продолжать взбивать до полного растворения сахара.

6. В яично-сахарную смесь влить молоко и взбить все в однородную массу.

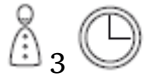
7. Булку нарезать на 5–6 толстых ломтиков и надрезать их вдоль сбоку, не прорезая до конца, чтобы получились кармашки.

8. Наполнить кармашки фруктово-ягодной начинкой, затем окунуть их в яично-молочную смесь.

9. Разогреть в отдельной сковороде оставшееся сливочное масло и обжарить ломтики хлеба с начинкой с двух сторон до золотистой корочки.

10. Обжаренные гренки посыпать сахарной пудрой.

Ананасовые французские тосты

 3 20 мин.

1 багет
6 колец консервированного ананаса
3 яйца
20 г сахарной пудры
100 мл сливок
2 ст. ложки жидкого меда
1 ст. ложка жирной сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка ванильного экстракта

1. Кольца ананаса разрезать на несколько частей.

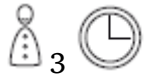
2. В чаше блендера соединить яйца, сметану, сливки, ананас, влить мед, ванильный экстракт и все взбить в однородную массу.

3. Багет нарезать наискосок кусками толщиной полтора сантиметра, выложить в глубокую посуду, залить яично-ананасовой массой и дать постоять несколько минут.

4. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и обжарить пропитанные ломтики хлеба с двух сторон до золотистой корочки.

5. Обжаренные тосты посыпать сахарной пудрой.

Кростини с зеленым горошком и мятой

 3 25 мин.

1/2 багета
200–250 г замороженного зеленого горошка
70 г твердого сыра
1 лимон
1 зубчик чеснока
горсть листьев мяты
4 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки обезжиренного творога
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Зеленый горошек разморозить, отваривать 3 минуты в кипящей воде, затем кипяток слить и обдать горошек ледяной водой.

2. Хлеб нарезать и подрумянить на разогретой сковороде-гриль с двух сторон.

3. Натереть 50 г твердого сыра на крупной терке.

4. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.

5. В блендере соединить натертый сыр, творог, горошек, чеснок и мяту (несколько листиков оставить для украшения), влить 3 ст. ложки оливкового масла, поперчить, посолить и взбить все в однородную массу.

6. Поджаренный хлеб сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и разложить сверху взбитый горошек.

7. Оставшийся твердый сыр натереть на мелкой терке и посыпать кростини.

8. Цедру лимона натереть на мелкой терке, посыпать кростини и украсить листьями мяты.

Гренки с баклажанами и моцареллой

2 15 мин.

2 куска цельнозернового хлеба
1 баклажан
1 помидор
70–100 г моцареллы для запекания
1 веточка базилика
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса песто:
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
пучок базилика
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

1. Баклажан нарезать кружками толщиной в 1 см, смазать их со всех сторон оливковым маслом, посолить и поперчить.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить ломтики баклажана с двух сторон.
3. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.
4. Твердый сыр натереть на крупной терке.
5. Чеснок почистить и порезать.
6. Приготовить соус песто: базилик, натертый сыр и оливковое масло взбить в блендере, затем добавить кедровые орехи, чеснок и взбить еще немного.
7. Помидор нарезать кружками.
8. Моцареллу порезать пластинками.
9. Хлеб выложить на сковороду-гриль, где жарились баклажаны, и слегка подрумянить с двух сторон.
10. Поджаренный хлеб выложить в глубокий противень, смазать соусом песто, сверху разложить баклажаны, помидоры и моцареллу и отправить под гриль на 3 минуты.
11. Измельчить руками 2–3 листика базилика и посыпать горячие гренки.

Завтраки в лаваше и тортилье

Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами

2 35 мин.

3–4 лепешки тортильи
250 г нежирного творога
1/2 куриной грудки
1 сладкий перец
50 г вяленых помидоров в масле
небольшой пучок петрушки
3–4 пера зеленого лука
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Сладкий перец запечь в духовке, затем отправить в герметично закрывающуюся емкость, например, в кастрюлю с крышкой, или плотно завязать в целлофановом пакете. Когда перец чуть остынет, почистить его и нарезать длинными полосками.
2. Куриную грудку отварить и нарезать тонкими полосками.
3. Лепешки немного подогреть на сухой сковороде.
4. Зелень петрушки порубить.
5. Вяленые помидоры порезать на кусочки.
6. Творог поперчить, посолить, добавить к нему зелень и перемешать.
7. Выложить на одну половину каждой лепешки, ближе к краю, немного творога, сверху положить немного перца, курицы и вяленых помидоров.
8. Свернуть тортильи в трубочки и обвязать перьями зеленого лука.

Пряный сибас в лаваше с огурцом и зеленью

2 45 мин.

1 тушка сибаса с головой и хвостом
1–2 листа тонкого лаваша
1 свежий огурец
небольшой пучок кинзы

Для маринада:
1 небольшой корень имбиря
1/3 перца чили
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ст. ложка соевого соуса
1/2 ч. ложки рыбного соуса
щепотка сухого лимонника

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Имбирь почистить и мелко нарезать.

2. Чеснок почистить.

3. Приготовить маринад: перец чили, нарезанный имбирь, чеснок и лимонник растолочь в ступке, добавить кунжутное масло, соевый и рыбный соус, все перемешать.

4. Рыбу выпотрошить и сделать на коже неглубокие надрезы.

5. Начинить маринадом надрезы в рыбе, остальной маринад выложить в брюшко. Туда же положить несколько веточек кинзы.

6. Противень выстелить фольгой, уложить сверху рыбу, завернуть ее в фольгу и запекать 10 минут в разогретой до 220 °С духовке. Затем убавить температуру до 200 °С и запекать до готовности.

7. Вынуть рыбу из духовки и оставить на пару минут в фольге.

8. Огурец нарезать полосками.

9. Лаваш разделить на части, выложить на каждую немного нарезанного огурца, кусок запеченной рыбы и пару веточек кинзы. Свернуть конвертиками.

Тортилья с яйцами, шпинатом и моцареллой

1 20 мин.

1 лепешка тортилья
125 г сыра моцарелла
2 яйца
2 горсти шпината
1–2 веточки базилика
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде оливковое масло и прогревать шпинат около минуты, затем посолить и поперчить.

2. Разбить в сковороду со шпинатом яйца, все перемешать и снять с огня.

3. Моцареллу нарезать небольшими кубиками.

4. На одну половину тортильи выложить яйца со шпинатом, сверху кубики моцареллы, листья базилика и накрыть второй половиной лепешки, сложив ее пополам.

Кулечки из лаваша с курицей и зеленью

2 25 мин.

2 тонких лаваша
1 куриная грудка
1 огурец
1 стебель сельдерея
горсть винограда
горсть листьев салата
5–6 веточек тархуна
100 г натурального йогурта
1 ч. ложка с горкой горчицы с зернами
щепотка морской соли

1. Куриную грудку предварительно отварить, затем нарезать небольшими кусочками.

2. Добавить к курице горчицу, йогурт и соль, перемешать и оставить мариноваться.

3. Сельдерей тонко порубить.

4. Огурец нарезать тонкими кружками.

5. Ягоды винограда разрезать пополам.

6. На каждый лаваш выложить листья салата, затем курицу, сверху огурец, сельдерей и виноград, посыпать листьями тархуна и свернуть лаваш конвертом или кулечком.

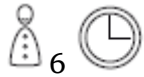
Тортилья с цыпленком, имбирем и чили

1 35 мин.

1 лепешка тортилья
1 филе куриной грудки
1/2 луковицы
1/2 лайма
1 небольшой корень имбиря
2 зубчика чеснока
5–6 веточек кинзы
5–6 веточек мяты
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ст. ложка соуса наршараб
1 ч. ложка белого винного уксуса
1/2 ч. ложки горчицы
1/4 ч. ложки рыбного соуса
небольшой кусочек сухого перца чили

1. Имбирь почистить и натереть на крупной терке.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Из половинки лайма выжать сок.
5. Разогреть в сковороде вок оливковое масло, добавить имбирь, лук, чеснок и раскрошенный перец чили. Все перемешать и обжаривать 2–3 минуты.
6. Куриное мясо нарезать небольшими брусками, выложить в сковороду к луку, чесноку и имбирю и обжаривать 3–5 минут.
7. Как только мясо начнет светлеть, влить соевый соус, соус наршараб, сок лайма, уксус и рыбный соус, перемешать и обжаривать до готовности курицы.
8. Руками измельчить кинзу и мяту и добавить к курице.
9. Одну половинку тортильи смазать горчицей, выложить куриную начинку и накрыть второй половиной лепешки.

Буррито с индейкой, помидорами и сыром

 6 50 мин.

2 тонких лаваша
2 филе грудок индейки
1 сладкий перец
1 большая красная луковица
100 г полутвердого сыра
1/2 перца чили
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
500 г помидоров в собственном соку
пучок шнитт-лука
пучок петрушки
пучок базилика
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки сухих прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Сладкий перец запечь под грилем до черноты. Затем снять кожицу и удалить плодоножку с семенами, мякоть порезать на длинные полоски.

2. Филе индейки нарезать на небольшие куски.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, обжарить индейку до золотистого цвета и переложить на тарелку.

4. Луковицу почистить, нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета в той же сковороде (при необходимости добавить еще немного масла).

5. Перец чили порезать кольцами, отправить к луку и немного обжарить.

6. Добавить в сковороду мясо индейки, сладкий перец, немного посолить, поперчить, перемешать и снять с огня.

7. Зелень мелко порубить.

8. Приготовить томатный соус: помидоры вместе с соком немного измельчить блендером, добавить прованские травы и нарубленную зелень, посолить, поперчить, влить бальзамический

уксус и перемешать.

9. Сыр натереть на крупной терке.

10. Лаваш разрезать на несколько частей, на каждую выложить индейку с луком, понемногу томатного соуса и сыра и свернуть рулетиками.

11. Глубокий противень застелить фольгой, уложить в него буррито, присыпать сверху оставшимся сыром, полить соусом и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Лаваш с сыром, персиками и шнитт-луком

2 25 мин.

2 круглых тонких лаваша
2 персика
100 г сыра бри
1 лимон
небольшой пучок шнитт-лука

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Шнитт-лук измельчить.
2. Сыр поломать или порезать на небольшие кусочки.
3. Из лимона выжать сок.
4. Персики, удалив косточки, нарезать дольками, посыпать шнитт-луком и полить лимонным соком.
5. На одну половину каждого лаваша выложить персики с луком и кусочки сыра, а другой половиной накрыть.
6. Противень выстелить бумагой для выпечки и положить на него лаваш с начинкой.
7. Отправить в разогретую духовку на 5–7 минут.

Тортилья с красной фасолью, козьим сыром и кинзой

4 подготовка 5 ч. 1 ч. 30 мин.

1 лепешка тортилья
1 стакан красной фасоли
1 небольшая красная луковица
50 г мягкого козьего сыра
5–6 веточек кинзы
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки тмина
1/3 ч. ложки молотого перца чили
1/4 ч. ложки семян кориандра
несколько горошин черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Фасоль замочить на ночь, утром залить свежей водой и отварить без соли, затем воду слить и сохранить.

2. Взбить фасоль блендером в пюре, добавив немного воды, в которой она варилась.

3. Тортилью выложить в форму, смазать оливковым маслом и поместить на 7–10 минут в разогретую духовку.

4. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.

5. Разогреть в тяжелой сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок, затем добавить пюре из фасоли, все перемешать.

6. Тмин, кориандр, молотый чили, соль и перец растереть в ступке и добавить к фасоли. Помешивая, все прогреть.

7. Козий сыр порезать на небольшие кусочки.

8. Выложить начинку из фасоли на горячую тортилью, сверху разложить козий сыр, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и снова отправить в духовку на 2–3 минуты.

9. Кинзу измельчить и посыпать готовую тортилью.

Лаваш с красной фасолью, цукини и помидорами

2 подготовка 5 ч. 1 ч. 10 мин.

1 тонкий лаваш
1 небольшой цукини
1 крупный помидор
3 яйца
50 г любого сыра
2–3 ст. ложки красной фасоли
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сметаны
1 ч. ложка томатной пасты
1/4 ч. ложки острого соуса
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Фасоль замочить на несколько часов, а лучше на ночь, затем залить фасоль свежей водой и отварить до готовности.

2. Цукини нарезать соломкой.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить цукини, посолить, поперчить и обжарить.

4. Лаваш выложить на противень, смазать оставшимся оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 2–3 минуты.

5. Помидор порезать крупными дольками.

6. Выложить к помидору готовую фасоль и взбить все вместе блендером, так чтобы остались кусочки. Посолить, поперчить и перемешать.

7. Добавить томатную пасту, острый соус, сметану и еще раз перемешать.

8. Сыр натереть на крупной терке.

9. Вынуть из духовки подсушенный лаваш, выложить на него фасолевый соус и обжаренный цукини.

10. Сверху разбить яйца, посыпать натертым сыром и отправить под гриль на 3 минуты.

Буррито с тыквой, курицей и фасолью

2 35 мин.

2 лепешки тортильи
150 г тыквы
1 куриная грудка
3 ст. ложки консервированной белой фасоли
1 зубчик чеснока
1–2 ст. ложки риса
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для соуса:
6–8 помидоров черри
2 ст. ложки консервированной белой фасоли
1/2 авокадо
20 г резаного маринованного острого перца
1/2 лайма
5–6 веточек кинзы
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Помидоры черри разрезать на 4 части.

2. Авокадо, удалив косточку, нарезать тонкими полосками.

3. Из половинки лайма выжать сок.

4. Приготовить соус: помидоры соединить с авокадо, добавить листья кинзы, сок лайма, 2 ст. ложки оливкового масла, маринованный перец, 2 ст. ложки фасоли, все посолить и перемешать.

5. Рис отварить согласно инструкции на упаковке.

6. Тыкву запечь в разогретой духовке и нарезать небольшими кубиками.

7. Готовый рис перемешать с оставшейся фасолью и тыквой.

8. Куриную грудку отбить, слегка посолить, поперчить и обжарить на сковороде-гриль до готовности, затем порезать небольшими брусочками и добавить к фасоли с тыквой.

9. Чеснок со щепоткой соли растереть в ступке, затем влить оставшееся оливковое масло и все перемешать.

10. Заправить чесночным маслом курицу с фасолью,

посолить, поперчить и перемешать.

11. Разогреть сухую сковороду и прогреть лепешки с двух сторон.

12. Выложить на лепешки куриную начинку, соус из авокадо и свернуть рулетом.

Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем

2 25 мин.

1 тонкий армянский лаваш
1 стейк из говядины
3 горсти стручковой фасоли
1 небольшой сладкий перец
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

1. Фасоль опустить на несколько минут в кипящую подсоленную воду, затем воду слить и отправить фасоль в посуду со льдом.

2. Говядину слегка отбить, посолить, поперчить и сбрызнуть с двух сторон оливковым маслом.

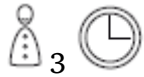
3. Разогреть тяжелую сковороду и жарить мясо по 2–3 минуты с каждой стороны.

4. Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими полосками.

5. Снять мясо со сковороды и дать ему отдохнуть пару минут, затем тонко нарезать.

6. На лист лаваша выложить фасоль, сладкий перец, говядину и свернуть конвертиком, а затем разрезать наискосок пополам, чтобы получилось два ролла.

Кесадилья с фасолью и моцареллой

 3 25 мин.

2 лепешки тортильи
1 банка консервированной красной фасоли
8–10 маленьких шариков моцареллы
1/2 красной луковицы
1/2 свежего красного перца чили
1 зубчик чеснока
небольшой пучок кинзы
4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки молотого перца чили
щепотка свежемолотой смеси нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук.
3. Чеснок почистить, нарезать тонкими пластинками и добавить в сковороду с луком.
4. Свежий перец чили порезать тонкими кольцами.
5. В сковороду с луком и чесноком добавить нарезанный чили, фасоль, все перемешать и прогреть.
6. Снять сковороду с огня, слегка раздавить фасоль толкушкой, влить 1 ч. ложку оливкового масла, посолить, поперчить, добавить молотый перец и все перемешать.
7. Листья кинзы мелко порубить.
8. Шарики моцареллы разрезать пополам.
9. На половину каждой лепешки выложить начинку и моцареллу, посыпать кинзой, накрыть второй половиной лепешки и прижать руками. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и выложить на противень.
10. Запекать под грилем 3–5 минут.

Лаваш с жареными яйцами, сладким перцем и луком

2 30 мин.

1 лист тонкого армянского лаваша
2 яйца
1 красный сладкий перец
1 красная луковица
1 ст. ложка оливкового масла

Для соуса:
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими длинными полосками.
2. Лук почистить и порезать тонкими полукольцами.
3. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и обжарить перец и лук до золотистого цвета.
4. Кинзу мелко порубить.
5. Приготовить соус: соединить сметану с кинзой, посолить, поперчить и перемешать.
6. Лаваш разрезать на две равные части и отправить в разогретую духовку на 2 минуты – он должен получиться теплым, но мягким.
7. В отдельной сковороде пожарить яйца (желательно, чтобы они не соприкасались).
8. Половинки лаваша смазать сметанным соусом, выложить на каждую перец с луком и яйцо, свернуть в рулет.

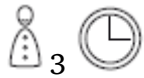
Лаваш с тунцом, яйцом и сладкой кукурузой

1 25 мин.

1 тонкий лаваш
100 г тунца, консервированного в собственном соку
1 яйцо
горсть листьев салата
небольшой пучок укропа
3 ст. ложки консервированной кукурузы
1 ст. ложка натурального йогурта
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка белого винного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Яйцо сварить вкрутую, почистить и размять вилкой.
2. Соединить яйцо с горчицей, посолить, поперчить, влить винный уксус и оливковое масло, все перемешать.
3. Добавить тунца и размять начинку вилкой.
4. Укроп мелко порубить.
5. Добавить в начинку йогурт, кукурузу и укроп, все еще раз перемешать.
6. На край лаваша выложить листья салата, на них начинку из тунца, затем свернуть лаваш в рулет.

Лаваш с копченой скумбрией, огурцом и хреном

 3 15 мин.

1 тонкий лаваш
1/2 скумбрии холодного копчения
1 огурец
1/2 красной луковицы
небольшой пучок укропа
1–2 веточки тимьяна
2 ст. ложки сливочного сыра
1 ч. ложка хрена со сливками
щепотка свежемолотого черного перца

1. Луковицу почистить и мелко нарезать.
2. Укроп мелко порубить.
3. Сливочный сыр перемешать с луком, укропом и листьями тимьяна.
4. Филе скумбрии отделить от костей и кожи, нарезать маленькими кусочками и соединить со сливочным сыром.
5. Добавить хрен, поперчить и все перемешать.
6. Огурец нарезать тонкими полосками (можно воспользоваться овощечисткой).
7. Лаваш разрезать на несколько частей, выложить на каждую понемногу начинки и нарезанного огурца, свернуть конвертами.

Рулетики из лаваша с курицей, ветчиной и шпинатом

2 35 мин.

1 большой тонкий армянский лаваш
2 куриных бедра без кости
7 ломтиков сыровяленой ветчины
пучок шпината
небольшой пучок тархуна
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для майонеза:
1/2 лимона
1 яичный желток
150 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
1 ч. ложка горчицы
щепотка морской соли

1. Куриное мясо обернуть пищевой пленкой и отбить.
2. Отбитое филе слегка посолить, поперчить и смазать со всех сторон оливковым маслом.
3. Разогреть сковороду-гриль, выложить курицу, еще немного посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и жарить по 5 минут с каждой стороны.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Приготовить майонез: желток комнатной температуры соединить с горчицей и щепоткой соли и взбивать миксером, вливая по капле оливковое масло Extra Virgin. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой оливковое масло. В середине, когда майонез начнет густеть, добавить 1 ст. ложку лимонного сока.
6. Тархун мелко порубить, соединить с тем количеством майонеза, которое вам нужно, и перемешать.
7. Лаваш сложить пополам, смазать майонезом с тархуном, выложить ветчину, на нее – горячую обжаренную курицу, затем шпинат и плотно свернуть рулетом. Лишние края лаваша можно срезать.

8. Нарезать рулет порционно и сразу подавать.

Мексиканская тортилья с сыром, кинзой и чили

2 20 мин.

2 лепешки тортильи
50–60 г твердого сыра
пучок кинзы
1 лайм
1/3 зеленого свежего перца чили
3 пера зеленого лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Перец чили, удалив семена, измельчить.
3. Кинзу мелко порубить.
4. Зеленый лук нарезать тонко наискосок.
5. Цедру лайма натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
6. Натертый сыр соединить с перцем чили, кинзой, луком, добавить цедру лайма, влить 1 ст. ложку сока лайма, посолить, поперчить и перемешать.
7. Разогреть в сковороде оливковое масло, поместить на дно тортилью, выложить на нее сырную начинку, накрыть второй лепешкой и плотно прижать. Прогревать на медленном огне 4–5 минут.
8. Перевернуть лепешки с начинкой на другую сторону и обжаривать еще 2–3 минуты.

Кесадилья с курицей и сыром

2 30 мин.

2 лепешки тортильи
1 куриная грудка
200 г белой консервированной фасоли
2 помидора
100 г сыра
1/2 красного перца чили
небольшой пучок кинзы
1 зубчик чеснока
2 ч. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Помидоры нарезать небольшими кубиками, поместить в дуршлаг и дать соку стечь.
2. Сыр натереть на крупной терке.
3. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
4. Куриную грудку отбить, слегка посолить и поперчить.
5. Разогреть в сковороде 1 ч. ложку оливкового масла и пожарить куриное мясо до готовности.
6. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и, удалив сердцевину, мелко порубить.
7. Кинзу измельчить.
8. Помидоры соединить с перцем чили, чесноком и кинзой, посолить, добавить фасоль и перемешать.
9. Куриное мясо нарезать тонкими полосками, добавить к фасоли с помидорами и еще раз все перемешать.
10. На тортилью выложить куриную начинку, посыпать натертым сыром и накрыть сверху второй лепешкой.
11. Разогреть в сковороде оставшееся оливковое масло, выложить кесадилью и обжаривать с одной стороны пару минут, чтобы сыр расплавился, затем перевернуть и обжарить со второй стороны.

Кулечки из лаваша с копченой курицей и авокадо

2 20 мин.

1 тонкий лаваш
200 г мяса подкопченного цыпленка
1 авокадо
Для соуса песто:
60 г твердого сыра
горсть оливок без косточек
горсть кедровых орехов
1 лимон
пучок кинзы
пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи подсушить на сковороде.
2. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
3. Из лимона выжать сок.
4. Приготовить соус песто: в чаше блендера соединить кинзу, петрушку, оливки, натертый сыр, влить оливковое масло, лимонный сок, посолить и все взбить. Затем добавить кедровые орехи и еще немного взбить.
5. Куриное мясо нарезать тонкими полосками.
6. Авокадо почистить и тоже нарезать полосками.
7. Лаваш порезать на квадраты и свернуть из них кулечки, скрепив внизу зубочистками.
8. Каждый кулечек смазать изнутри 1 ч. ложкой соуса песто и разложить в них куриное мясо и авокадо.

Буррито с индейкой, беконом и шпинатом

4 35 мин.

4 лепешки тортильи
4 яйца
4 яичных белка
150 г ветчины из индейки
1 красная луковица
100 г свежего сыра
100 г бекона
12 помидоров черри
2 горсти шпината
1/2 красного перца чили
маленький пучок шнитт-лука
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук.
3. Чеснок почистить, нарезать и добавить к луку.
4. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.
5. Когда лук и чеснок станут золотистыми, добавить в сковороду чили, помидоры и шпинат, перемешать, накрыть крышкой и дать шпинату привять.
6. Бекон нарезать небольшими кусочками, добавить в сковороду, перемешать и обжарить.
7. Ветчину нарезать небольшими брусками, добавить в сковороду и прогревать все около минуты.
8. Яйца и белки перемешать венчиком, посолить, поперчить и влить в сковороду с овощами и ветчиной. Обжарить все вместе, постоянно помешивая, затем снять с огня.
9. Сыр нарезать кубиками, выложить на яйца и перемешать.
10. Шнитт-лук мелко порубить и посыпать начинку.
11. Тортильи прогреть на горячей сковороде, выложить в центр начинку и свернуть кулечком.

Сладкая тортилья с клубникой, малиной и ежевикой

2 25 мин.

2 лепешки тортильи
горсть клубники
горсть малины
горсть ежевики
70–100 мл сливок
2 ст. ложки коньяка
1–2 ст. ложки сахара
1 ч. ложка сахарной пудры
1 ч. ложка сливочного масла
1 палочка корицы
1 звездочка бадьяна
1 сухой перец чили
3 гвоздики
щепотка кардамона

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Каждую лепешку разрезать на 6 треугольников.

2. Кусочки тортильи выложить в форму для выпечки, полить сливками, посыпать сахаром и отправить в разогретую духовку на 7–10 минут.

3. Ягоды клубники, удалив плодоножки, разрезать на 4 части.

4. Гвоздику, кардамон и перец чили растереть в ступке в пудру.

5. Разогреть в сковороде сливочное масло, добавить корицу, бадьян, всыпать растертые пряности, выложить клубнику, малину и ежевику, посыпать сахарной пудрой, влить коньяк, и, прогревая на небольшом огне, дать ягодам пропитаться пряностями. Перемешивать не стоит, лучше просто встряхивать сковороду, чтобы ягоды оставались целыми.

6. На запеченные кусочки тортильи выложить ягоды.

Рулет из лаваша с красной рыбой, сладким перцем и козьим сыром

2 20 мин.

1 тонкий лаваш
1 красный сладкий перец
100 г слабосоленой красной рыбы
100 г мягкого козьего сыра
1 лимон
5–6 перьев шнитт-лука
1 ст. ложка сливочного сыра
щепотка свежемолотого черного перца

1. Красную рыбу нарезать тонкими ломтиками.
2. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из четвертинки лимона выжать сок.
3. Шнитт-лук мелко порубить.
4. Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть полосками.
5. Козий и сливочный сыр растереть вместе.
6. Добавить цедру лимона, 1/2 ч. ложки лимонного сока и измельченный лук, поперчить и все перемешать.
7. Лаваш смазать сырной начинкой, равномерно разложить полоски сладкого перца и кусочки рыбы, подвернуть края, затем все скатать в рулет.
8. Нарезать рулет на порции.

Лаваш с ароматной фасолью и авокадо

2 35 мин.

1 тонкий лаваш
150–200 г красной фасоли
1 авокадо
1/2 красного сладкого перца
1/2 красной луковицы
2 пикантных испанских перца
3–4 вяленых помидора в масле
небольшой пучок кинзы
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Фасоль отварить согласно инструкции на упаковке.
2. Красную луковицу почистить и нарезать полукольцами.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Сладкий перец, удалив семена, нарезать маленькими кубиками.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжаривать лук, периодически помешивая.
6. Добавить сладкий перец, чеснок, посолить, перемешать и продолжать готовить на среднем огне.
7. Вяленые помидоры порезать небольшими кусочками и отправить к луку и перцу.
8. Испанский пикантный перец мелко порезать, добавить в сковороду с овощами, все перемешать.
9. Выложить к овощам готовую фасоль, перемешать и еще немного все прогреть.
10. Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать мякоть тонкими полосками.
11. Кинзу мелко порубить.
12. Лаваш разрезать пополам, на каждую половину выложить начинку, посыпать кинзой, сверху поместить полоски авокадо и свернуть рулетами.

Лаваш с яйцом, селедкой и зеленью

2 20 мин.

1 тонкий лаваш
1 филе сельди
2 яйца
1/2 луковицы
2 зубчика чеснока
несколько веточек петрушки
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук и чеснок почистить и мелко порубить, но не смешивать.
2. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить лук до прозрачности.
3. Добавить чеснок, все перемешать.
4. Разбить в сковороду яйца, еще раз перемешать и выключить огонь. Продолжать перемешивать еще минуту, затем выложить омлет на тарелку.
5. К яйцам добавить горчицу, влить уксус, посолить, поперчить и перемешать.
6. Сельдь нарезать небольшими кубиками.
7. Петрушку мелко порубить.
8. Лаваш разрезать пополам, на одну половину равномерно выложить начинку из яиц, сверху разложить сельдь, посыпать петрушкой, накрыть второй половиной лаваша и нарезать на порции.

Завтрак по-мексикански

2 20 мин.

1 лепешка тортилья
200 г филе индейки
1 огурец
1/2 красного сладкого перца
горсть свежей стручковой фасоли
несколько веточек кинзы
2 ст. ложки соевого соуса
1 ч. ложка жидкого меда
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка кунжутного масла
1/4 ч. ложки кунжутного семени
щепотка молотого перца чили

1. Индейку нарезать тонкими полосками.
2. Разогреть в сковороде-вок оливковое масло и обжарить индейку до золотистого цвета.
3. Добавить кунжутное масло, соевый соус и мед, всыпать чили и кунжутное семя, все перемешать.
4. Выложить к индейке стручки фасоли и прогревать на среднем огне, пока соус слегка не уварится.
5. Сладкий перец, удалив семена, нарезать полосками.
6. Огурец нарезать тонкими полосками.
7. Кинзу мелко порубить.
8. На тортилью выложить индейку с фасолью и соусом, сверху поместить сладкий перец и огурец, посыпать все кинзой. Свернуть лепешку в рулет и разрезать пополам.

Такос с рыбой и грейпфрутовым соусом

2 20 мин.

2 лепешки тортильи
1 филе дорады на коже
1 грейпфрут
1/2 авокадо
1/2 лайма
горсть листьев кинзы
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка семян кориандра
1/4 ч. ложки розового перца горошком
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Кориандр растереть в ступке со щепоткой соли.

2. Рыбу посыпать измельченными специями и щепоткой черного перца, сбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать рыбу с каждой стороны по 3–5 минут.

4. Грейпфрут почистить и удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся при этом сок.

5. Цедру лайма натереть на мелкой терке, выжать сок.

6. Авокадо почистить, нарезать ломтиками, полить половиной сока лайма, посолить и поперчить.

7. Тортильи прогреть в разогретой духовке.

8. Готовую рыбу переложить на тарелку и, пока она не остыла, посыпать цедрой лайма и полить оставшимся лаймовым соком.

9. Разобрать рыбу на небольшие кусочки.

10. На горячие тортильи выложить авокадо, мякоть грейпфрута (сок сохранить), кусочки рыбы и листья кинзы.

11. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом, полить соком грейпфрута и посыпать розовым перцем.

Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо

2 1 ч. 20 мин.

1 лист тонкого армянского лаваша
200–300 г тыквы
1 сладкий перец
1/2 авокадо
1/2 свеклы
1/2 красной луковицы
1/2 лимона
1 веточка тархуна
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для маринада:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка тмина
щепотка семян кориандра
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180–200 °С.

1. Чеснок почистить и мелко порубить.

2. Приготовить маринад: к оливковому маслу добавить чеснок, тмин, семена кориандра и щепотку черного перца, все перемешать.

3. Свеклу натереть маринадом, завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 20–40 минут (в зависимости от размера свеклы), а затем почистить.

4. Тыкву почистить, порезать крупными кусками, натереть маринадом, завернуть в фольгу и запечь, за несколько минут до готовности развернуть фольгу и поместить тыкву под гриль, чтобы получилась золотистая корочка.

5. Сладкий перец запечь в духовке до готовности, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и оставить на несколько минут, а затем снять кожицу и удалить семена.

6. Лук почистить, нарезать полукольцами и ошпарить кипятком, чтобы вышла горечь.

7. Свеклу, сладкий перец и тыкву нарезать полосками.

8. Лаваш развернуть, ближе к одному краю выложить нарезанные свеклу, тыкву и перец, посолить, поперчить.

9. Из половинки лимона выжать сок.

10. Из половинки авокадо ложкой вынуть мякоть, полить соком лимона, посолить, поперчить, затем размять вилкой и выложить сверху на овощи.

11. Добавить тархун, нарезанный лук и свернуть лаваш конвертом.

Мясная кесадилья с сыром и помидорами черри

2 30 мин.

2 лепешки тортильи
500 г фарша из ягнятины
7–8 помидоров черри
100 г сыра
1/2 луковицы
3 зубчика чеснока
маленький пучок свежего орегано
маленький пучок кинзы
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
щепотка подкопченного перца чили
щепотка копченой паприки
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко порубить.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук.
3. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
4. Когда лук станет прозрачным, добавить чеснок, перемешать и обжаривать все еще минуту.
5. Фарш выложить к луку с чесноком и, помешивая, слегка обжарить, затем посолить, добавить весь перец и, разбивая лопаткой комочки, обжаривать 3–5 минут.
6. Помидоры черри разрезать на 4 части, добавить в фарш и еще немного обжарить.
7. Орегано мелко порезать, добавить в сковороду, все перемешать и снять с огня.
8. Сыр натереть на крупной терке.
9. Разогреть в отдельной сковороде оставшееся оливковое масло и прогреть тортилью, затем перевернуть и посыпать натертым сыром. Когда сыр слегка расплавится, перевернуть лепешку еще раз, снова посыпать сыром и переложить на тарелку. Так же прогреть вторую тортилью.
10. Кинзу мелко порубить.
11. На одну половину каждой тортильи выложить начинку, посыпать кинзой и накрыть второй половиной лепешки.

Блины, оладьи, драники

Яблочно-грушевые оладьи

2 40 мин.

2 яблока
1 груша
1 яйцо
100 г сметаны
1/2 стакана жирных сливок
2–3 ст. ложки муки
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Яблоки и грушу порезать на кубики (не натирать на терке!).

2. Соединить яйцо, сахар, соль, сливки и муку.

3. Добавить в тесто нарезанные фрукты, все перемешать.

4. Сковороду разогреть, смазать оливковым маслом и ложкой выкладывать оладьи. Обжаривать с двух сторон и перекладывать на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы убрать излишки жира.

Подавать со сметаной.

Миндальные блины с карамелизированными грушами

3 50 мин.

100 г пшеничной муки
100 г сметаны
2 яйца
50 г миндаля
2 стакана молока
2 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка ликера
щепотка морской соли

Для начинки:
1 груша
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка ликера
1 ч. ложка коричневого сахара

1. Миндаль измельчить блендером в пудру.
2. Молоко и полстакана воды налить в сотейник и поставить на огонь. Непрерывно помешивая венчиком, ввести яйца, добавить соль, 1 ч. ложку сливочного масла и 2 ст. ложки сахара.
3. Когда масло растает, снять с огня, добавить миндальную муку и 1 ч. ложку ликера, затем, непрерывно взбивая, всыпать пшеничную муку.
4. В готовое тесто влить 1 ч. ложку оливкового масла.
5. Грушу нарезать ломтиками.
6. Приготовить начинку: в небольшой сковороде разогреть 1 ст. ложку сливочного масла, выложить ломтики груши и посыпать их оставшимся сахаром. Когда сахар полностью растворится, влить 1 ст. ложку ликера.
7. В другой сковороде разогреть немного оливкового масла и выпекать блины.
8. На готовые блинчики выложить немного начинки и подавать со сметаной.

Сметанные оладьи с голубикой и ореховым сиропом

4 1 ч.

1 1/2 стакана муки
250 г замороженной голубики
250 г 30 %-ной сметаны
2 яйца
180 мл молока
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки коричневого сахара
2 ч. ложки разрыхлителя
1 ч. ложка оливкового масла
2/3 ч. ложки морской соли

Для орехового сиропа:
горсть орехов пекан
60 г сливочного масла
2 ст. ложки жидкого меда

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Голубику разморозить.

2. Разогретую духовку выключить и подсушивать в ней орехи в течение 5–7 минут.

3. Желтки отделить от белков, белки отправить в холодильник.

4. Желтки взбить миксером вместе с сахаром.

5. Продолжая взбивать, добавить сметану, затем влить молоко и еще немного взбить.

6. Муку смешать с разрыхлителем и 1/2 ч. ложки соли.

7. Соединить муку с желтково-сметанной массой и вымешать тесто миксером – по консистенции оно должно получиться как густая сметана.

8. Всыпать в тесто ягоды, перемешать.

9. Взбить охлажденные белки со щепоткой соли в крепкую пену и ввести в тесто.

10. Все сливочное масло растопить в небольшой кастрюле, затем 2 ст. ложки масла влить в тесто и перемешать.

11. Разогреть в сковороде оливковое масло и пожарить оладьи.

12. Измельчить орехи так, чтобы остались крупные кусочки.

13. Приготовить сироп: в оставшееся растопленное сливочное масло добавить мед и, помешивая, прогревать на огне в течение 2–3 минут, затем всыпать орехи, перемешать и еще немного прогреть.

Подавать оладьи с ореховым сиропом.

Блинчики с творожно-цитрусовой начинкой

3 1 ч. 20 мин.

1 стакан муки
3 яйца
100 г сливочного масла
180 мл молока
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки ванильного экстракта
1/2 ч. ложки морской соли

Для начинки:
250 г творога
1 лимон
1 ст. ложка коричневого сахара
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

1. Сливочное масло растопить.
2. Яйца слегка взбить с солью.
3. Всыпать 2 ст. ложки коричневого сахара, все взбить.
4. Влить молоко, затем добавить муку и продолжать взбивать тесто миксером, чтобы не было комков.
5. Не переставая взбивать, добавить несколько капель ванильного экстракта.
6. Ввести в тесто растопленное масло, а затем влить 180 мл воды. Готовое тесто поставить на 20 минут в холодильник.
7. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
8. Приготовить начинку: добавить к творогу несколько капель ванильного экстракта, оставшийся сахар, цедру лимона и все перемешать.
9. Сковороду смазать оливковым маслом, разогреть и выпекать блины по 1 минуте с каждой стороны.
10. Готовые блины начинить творогом и обжарить с обеих сторон.

Оладьи с яблоками, финиками и фисташками

3 50 мин.

1 1/2 стакана муки
2 яблока
120 г сливочного масла
100 г фиников
2 яйца
горсть очищенных фисташек
1 стакан молока
5 ст. ложек хлопьев быстрого приготовления
3 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка оливкового масла
2 ч. ложки разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

1. Сливочное масло растопить.
2. Муку перемешать с хлопьями, разрыхлителем и солью.
3. Яйца с сахаром взбить блендером.
4. Не переставая взбивать, влить растопленное масло и молоко.
5. Финики, удалив косточки, порезать.
6. Фисташки слегка измельчить в ступке.
7. Фисташки и финики добавить к муке с хлопьями, затем влить яично-масляную смесь и слегка перемешать.
8. Яблоки нарезать круглыми ломтиками и формочкой для печенья вырезать различные фигурки.
9. Разогреть в сковороде оливковое масло, ложкой выкладывать в нее тесто в виде лепешек, на каждую лепешку положить по яблочной фигурке и чуть-чуть ее вдавить. Обжаривать оладьи по 3–4 минуты с каждой стороны.

Медовые оладьи с имбирем, гвоздикой и корицей

2 30 мин.

150–200 г муки
2 яйца
100 г сметаны
60 г коричневого сахара
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка жидкого меда
1 ч. ложка молотого имбиря
1 ч. ложка разрыхлителя
1 ч. ложка корицы
1/2 ч. ложки соды
2 гвоздики
щепотка морской соли

1. Сливочное масло растопить на медленном огне.
2. Гвоздику измельчить в ступке.
3. Яйца с сахаром взбить блендером в пышную массу.
4. Продолжая взбивать, всыпать разрыхлитель, гвоздику, соду, корицу, имбирь и соль, добавить растопленное сливочное масло и мед, затем небольшими порциями всыпать муку.
5. Разогреть в сковороде растительное масло и пожарить оладьи.

Подавать со сметаной.

Блины с пряными грушами и медом

2 50 мин.

1 стакан муки
2 яйца
300 мл молока
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка растительного масла
щепотка морской соли

Для начинки:
1–2 груши
2 ст. ложки коньяка
1 ст. ложка сливочного масла
1 ч. ложка жидкого меда
1/2 ч. ложки корицы
1 звездочка бадьяна

1. Растопить в кастрюле 2 ст. ложки сливочного масла, влить молоко и снять с огня.

2. Яйца посолить, добавить сахар и взбить все блендером в пышную массу.

3. Влить половину молока с маслом, всыпать муку и продолжить взбивать на небольшой скорости, затем влить оставшееся молоко, еще немного взбить и оставить готовое тесто отдохнуть (минимум на 20 минут).

4. Груши нарезать маленькими кубиками.

5. Бадьян растереть в ступке.

6. Разогреть в сковороде оставшееся сливочное масло, выложить нарезанные груши, добавить бадьян, корицу, мед и коньяк. Перемешать и снять с огня.

7. Разогреть сковороду для блинов, смазать растительным маслом и выпекать блины.

8. В готовые блины завернуть грушевую начинку и подавать.

Шоколадные оладушки со взбитыми сливками

4 50 мин.

1 стакан муки
2 яйца
1/2 стакана какао-порошка
1/2 стакана 1 %-ного кефира
1/2 стакана жирных сливок
1/2 стакана молока
20 г белого шоколада
2 ст. ложки сливочного масла
2 ст. ложки сахарной пудры
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка морской соли

1. Желтки отделить от белков, белки отправить в холодильник.
2. Сливочное масло растопить.
3. Желтки с сахарной пудрой взбить блендером.
4. Всыпать какао, влить растопленное масло и перемешать.
5. Непрерывно взбивая, влить молоко, кефир, всыпать муку. Если тесто получается слишком густое, добавить еще немного молока или кефира.
6. Белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену.
7. Ввести взбитые белки в шоколадное тесто, перемешать.
8. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и обжаривать оладушки по 2 минуты с каждой стороны, а затем выкладывать на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
9. Шоколад натереть на крупной терке.
10. Сливки взбить.
11. Посыпать оладьи тертым шоколадом, подавать со взбитыми сливками.

Творожные оладьи с ягодами

4 40 мин.

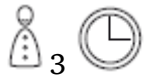
1 стакан муки
300 г любых ягод
180 г обезжиренного творога
2 яйца
375 мл кефира
2 ст. ложки сахара
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка соды
1/3 ч. ложки морской соли

Для соуса:
100 г сметаны
1 крупная слива

1. Кефир перемешать с содой.
2. Белки отделить от желтков. Белки отправить в холодильник.
3. Желтки взбить с сахаром.
4. Добавить к желткам творог и вымешивать до получения гладкой массы.
5. Непрерывно помешивая, ввести кефир с содой, всыпать 1/4 ч. ложки соли и муку.
6. Охлажденные белки со щепоткой соли взбить в крепкую пену.
7. Ввести белки в тесто, перемешать.
8. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и пожарить оладьи.
9. Приготовить соус: у сливы вынуть косточку, мякоть нарезать небольшими кусочками, соединить со сметаной и перемешать.

Подавать оладьи с ягодами и сметанным соусом.

Оладьи из тыквы и картофеля с зеленым луком и мускатным орехом

 3 1 ч. 10 мин.

250 г тыквы
3 клубня картофеля
2 яйца
3 пера зеленого лука
3–4 ст. ложки муки
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель и тыкву почистить и отварить до готовности, затем нарезать кусочками и взбить в блендере в однородную массу.

2. Добавить сливочное масло, яйца и еще немного взбить.

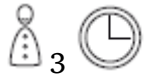
3. Зеленый лук мелко нарезать, добавить к картофельно-тыквенной массе, посолить, поперчить, добавить мускатный орех, перемешать.

4. Небольшими порциями ввести муку, постоянно помешивая, – тесто должно получиться не слишком густым.

5. Разогреть в сковороде оливковое масло и пожарить оладьи.

6. Готовые оладьи выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

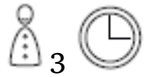
Лимонные блинчики на сметане

 3 35 мин.

1 стакан муки
2 яйца
1 лимон
60 г сливочного масла
1/3 стакана молока
4 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка разрыхлителя

1. Сливочное масло растопить.
2. Сметану соединить с яйцами, молоком, сахаром, разрыхлителем и мукой, перемешать.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона отжать сок.
4. Добавить в тесто цедру и сок лимона, влить растопленное сливочное масло, перемешать.
5. Разогреть в сковороде оливковое масло и выпекать блинчики.
6. Готовые блины выкладывать на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.

Оладьи из манки с изюмом

 3 40 мин.

230 г манной крупы
2 яйца
2 горсти изюма
100 г варенья
50 г сахарной пудры
1 стакан молока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Манную крупу всыпать в кастрюлю, залить стаканом воды, влить молоко и перемешать.

2. Поставить кастрюлю на огонь и варить 1–2 минуты, пока каша не загустеет. Снять с огня.

3. Изюм промыть, выложить в кашу, посолить, перемешать и дать каше немного остыть.

4. Добавить в остывшую кашу сырые яйца, вымешать.

5. Разогреть в сковороде оливковое масло. Ложкой выкладывать оладьи и обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки.

Готовые оладьи полить вареньем и посыпать сахарной пудрой.

Блины с бананами, орехами пекан и кокосовой стружкой

2 40 мин.

6 ст. ложек муки
2 яйца
200 мл молока
120 мл нежирных сливок
2–3 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки кокосовой стружки
2 ст. ложки сахара
2 ч. ложки сахарной пудры
щепотка морской соли

Для начинки:
1 банан
горсть орехов пекан
1 ст. ложка меда
щепотка корицы

1. Яйца со сливками взбить венчиком.
2. Добавить 3 ст. ложки муки, сахар, соль и перемешать.
3. Всыпать оставшуюся муку и еще раз перемешать.
4. Добавить кокосовую стружку, влить молоко и вымешать тесто.
5. Банан почистить и мелко нарезать.
6. Орехи пекан измельчить.
7. Соединить нарезанный банан с орехами, корицей и медом, все перемешать.
8. Разогреть тяжелую сковороду и печь блины, смазывая сковороду оливковым маслом при помощи кисточки перед выпечкой каждого блина.
9. На одну половину каждого блинчика положить немного банановой начинки, прикрыть второй половиной и посыпать сахарной пудрой.

Кукурузные оладьи с помидором и ветчиной

2 40 мин.

3/4 стакана кукурузной крупы
5 ст. ложек с горкой муки
1 крупный помидор
1–2 горсти консервированной кукурузы
100 г твердого сыра
100 г тонко нарезанной ветчины
1 яйцо
небольшой пучок зеленого лука
небольшой пучок шнитт-лука
300 мл кефира
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка разрыхлителя
1 ч. ложка сахара
1 ч. ложка соуса песто
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Твердый сыр натереть на крупной терке.
2. Яйцо взбить венчиком.
3. Добавить кефир, кукурузную крупу, сахар, разрыхлитель и щепотку соли, все перемешать.
4. Добавить натертый сыр, кукурузу и часть муки, перемешать, затем всыпать оставшуюся муку и еще раз перемешать.
5. Шнитт-лук и зеленый лук мелко нарезать и вмешать в тесто (немного шнитт-лука оставить).
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и жарить оладьи, выкладывая их на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.
7. Помидор нарезать кубиками, соединить с соусом песто, посолить, поперчить, всыпать оставшийся шнитт-лук и перемешать.

Подавать оладьи с помидорами и ветчиной.

Овсяные оладьи с картофелем, сыром и беконом

3 50 мин.

1 стакан овсяных хлопьев
100 г сыра
100 г тонко нарезанного бекона
100 г сметаны
1 клубень картофеля
1 яйцо
небольшой пучок укропа
1 стакан молока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель предварительно отварить, затем почистить.
2. Овсяные хлопья залить молоком и оставить набухать.
3. Картофель и сыр натереть на крупной терке, добавить яйцо, посолить, поперчить и вымешать.
4. Слить лишнюю жидкость из овсянки.
5. Соединить овсянку с картофельно-сырной массой, перемешать.
6. Бекон порезать небольшими кусочками.
7. Разогреть небольшую сковороду, обжарить бекон до хрустящей корочки, добавить в картофельно-овсяное тесто и все вымешать.
8. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и выпекать оладушки.
9. Укроп измельчить и присыпать готовые оладьи.

Подавать со сметаной.

Блинчики с творогом, изюмом и апельсиновой цедрой

2 40 мин.

1 стакан муки
1 яйцо
50 г сливочного масла
2–3 веточки мяты
2 стакана молока
1–2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка сахарной пудры
щепотка морской соли

Для начинки:
200 г 9 %-ного творога
1 апельсин
горсть изюма
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка жирной сметаны

1. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.

2. Муку соединить с яйцом, солью и 1 ст. ложкой сахара. Взбивать массу миксером, тонкой струйкой вливая молоко.

3. Влить растопленное сливочное масло, вымешать ложкой и дать тесту отдохнуть.

4. Приготовить начинку: творог перемешать со сметаной и оставшимся сахаром.

5. Изюм залить ненадолго кипятком, затем воду слить, изюм отжать, просушить бумажным полотенцем и отправить к творогу.

6. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, добавить к творогу, еще раз все перемешать.

7. Разогреть блинную сковороду и, смазывая ее при помощи кулинарной кисточки оливковым маслом, испечь блины (сильно не зажаривать!).

8. На одну половинку каждого блина выложить немного творожной начинки, накрыть другой половинкой и сложить пополам, чтобы получились треугольники.

9. Обжарить начиненные блинчики на разогретой сковороде с двух сторон.

10. Перед подачей посыпать сахарной пудрой и украсить листьями мяты.

Оладьи с яблоком, морковью и черносливом

2 40 мин.

3 ст. ложки манной крупы
1 зеленое яблоко
2 небольшие моркови
100 г сметаны
горсть чернослива без косточек
1 яйцо
3 ст. ложки кефира
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сахара
1/2 ч. ложки разрыхлителя

1. Яблоко с кожурой натереть на мелкой терке.
2. Морковь почистить и натереть на мелкой терке.
3. Соединить яблоко с морковью, добавить яйцо, манную крупу, сахар, разрыхлитель, кефир и перемешать.
4. Чернослив мелко нарезать и добавить в тесто.
5. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло, выкладывать ложкой оладьи и обжаривать с обеих сторон.

Подавать со сметаной.

Картофельно-свекольные драники с сыром бри

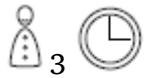
2 25 мин.

1 клубень картофеля
1/2 свеклы
1 яйцо
30–50 г сыра бри
1 зубчик чеснока
1/2 небольшого пучка укропа
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ст. ложки муки
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
1/2 лайма
1/2 небольшого пучка укропа
1 ст. ложка сметаны
1 ст. ложка хрена
щепотка морской соли

1. Чеснок почистить и мелко порубить.
2. Весь укроп мелко порубить.
3. Яйцо слегка взбить вилкой.
4. Картофель и свеклу почистить и натереть на крупной терке.
5. Добавить к натертым овощам чеснок, половину укропа, муку и половину взбитого яйца, посолить, поперчить и перемешать.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло, ложкой выкладывать картофельно-свекольную массу и жарить драники.
7. Из половинки лайма выжать сок.
8. Приготовить соус: соединить сметану, хрен, оставшийся укроп, влить 1 ч. ложку сока лайма, посолить и перемешать.
9. На самые горячие драники выложить кусочки сыра бри, чтобы он слегка расплавился, остальные драники подавать со сметанным соусом.

Банановые оладьи с медом, голубикой и орехами пекан

 3 40 мин.

50 г орехов пекан
30 г голубики
50 мл жидкого меда
1 ст. ложка растительного масла

Для теста:
200 г муки
1 банан
70 г голубики
1 яйцо
300 мл молока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сахара
1 1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка морской соли

1. Муку перемешать с сахаром, разрыхлителем и солью.
2. Яйцо слегка взбить венчиком вместе с молоком и оливковым маслом.
3. Непрерывно помешивая, ввести яично-молочную смесь в муку.
4. Банан почистить, порезать небольшими кусочками и добавить в тесто.
5. Выложить в тесто 70 г голубики, все перемешать.
6. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и испечь оладьи.
7. Орехи пекан измельчить ножом.
8. Готовые оладьи полить медом, присыпать орехами и оставшейся голубикой.

Сладкие гречневые оладьи с клубникой и взбитыми сливками

4 45 мин.

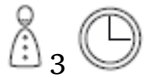
200–300 г клубники
150–200 мл 30 %-ных сливок
1 ст. ложка оливкового масла

Для теста:
130 г гречневой муки
70 г пшеничной муки
3 яйца
80 г сливочного масла
600 мл молока
1 ст. ложка жидкого меда
1 ст. ложка сахара
щепотка морской соли

1. Оба вида муки вместе с солью просеять через сито.
2. Желтки отделить от белков, белки отправить в холодильник.
3. К муке добавить желтки, сахар и мед, все перемешать.
4. Предварительно размягченное сливочное масло вмешать в тесто так, чтобы не осталось кусочков.
5. Небольшими порциями влить молоко, постоянно перемешивая тесто, – оно должно получиться гладким, без комочков.
6. Белки взбить миксером в крепкую пену и вмешать в тесто.
7. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и испечь оладьи.
8. Сливки взбить миксером в пышную массу.

Подавать оладьи с клубникой и взбитыми сливками.

Блинчики с творогом, пряностями и кедровыми орехами



1 стакан муки
50 г сливочного масла
горсть панировочных сухарей
горсть кедровых орехов
1 яйцо
1 яичный желток
2 стакана молока
1 – 2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка коричневого сахара
щепотка морской соли

Для начинки:
5 ст. ложек обезжиренного творога
1 яйцо
1/2 ч. ложки коричневого сахара
1/2 ч. ложки семян кориандра
1/2 ч. ложки семян фенхеля
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Приготовить тесто: соединить предварительно размягченное сливочное масло, яйцо, 1 ч. ложку сахара, щепотку соли и взбить все миксером.

2. Не прекращая взбивать, ввести половину муки, затем тонкой струйкой влить немного молока. Как только масса станет однородной, ввести оставшуюся муку и молоко и еще немного взбить тесто.

3. Приготовить начинку: соединить творог, оставшийся сахар, яйцо, мускатный орех и щепотку соли. Фенхель и кориандр растереть в ступке, добавить к творогу, перемешать, затем немного взбить блендером.

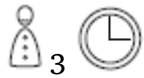
4. Разогреть в сковороде оливковое масло и напечь тонких блинов.

5. На край каждого блина выложить начинку и свернуть конвертиком.

6. Начиненные блины уложить в форму для выпечки плотно друг к другу, смазать желтком, посыпать панировочными сухарями и кедровыми орехами.

7. Запекать в разогретой духовке 10 минут.

Мексиканские оладьи из поленты с авокадо

 3 45 мин.

60 г муки
50 г поленты (кукурузной крупы)
2 яйца
30 г сливочного масла
3 – 4 пера зеленого лука
250 мл кефира
2 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка сметаны
1/4 ч. ложки разрыхлителя
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для гуакамоле:
1 спелое авокадо
1 небольшой помидор
1/2 лимона
1/3 острого перца чили
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка смеси нескольких видов перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Муку перемешать с кукурузной крупой, разрыхлителем, черным перцем и щепоткой соли.
2. Влить кефир, добавить яйца и вымешать.
3. Сливочное масло растопить, ввести в яично-кефирную массу, перемешать.
4. Накрыть посуду с тестом пленкой и оставить в теплом месте на 5–10 минут.
5. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать небольшими кубиками.
6. Помидор разрезать, удалить семена вместе с соком, мякоть нарезать маленькими кусочками.
7. Кинзу мелко порубить.
8. Перец чили, удалив семена, очень мелко нарезать.
9. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.

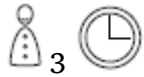
10. Приготовить гуакамоле: соединить авокадо, помидор, кинзу и чили, посолить, добавить смесь нескольких видов перца, лимонный сок и оливковое масло, все перемешать.

11. Разогреть в сковороде растительное масло, тесто еще раз перемешать и пожарить оладьи – они должны получиться небольшими и довольно тонкими.

12. Зеленый лук мелко нарезать.

Подавать оладьи с гуакамоле и сметаной, посыпав зеленым луком.

Блинчики с черникой, имбирем и корицей

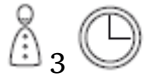
 3 1 ч.

1 стакан муки
3 яйца
300 мл молока
2 ст. ложки коричневого сахара
3 ст. ложки сливочного масла
1 – 2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки морской соли

Для начинки:
350 г замороженной черники
1 лимон
2 ст. ложки коричневого сахара
1/2 ч. ложки молотого имбиря
1/4 ч. ложки корицы

1. Чернику предварительно разморозить.
2. Сливочное масло растопить.
3. Приготовить тесто: соединить яйца с 2 ст. ложками сахара и солью и взбить миксером.
4. Не прекращая взбивать, влить половину молока, всыпать муку, а затем влить остальное молоко.
5. Добавить растопленное сливочное масло и еще немного взбить. Затянуть емкость с тестом пищевой пленкой и оставить отдохнуть на 30 минут.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
7. Приготовить начинку: разогреть сковороду, выложить чернику вместе с соком (немного ягод оставить), добавить оставшийся сахар, цедру и сок лимона, имбирь, корицу и перемешать. Уваривать до консистенции варенья.
8. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и пожарить тонкие блины.
9. В готовые блины завернуть черничную начинку, украсить ягодами черники.

Имбирно-грушевые оладушки

 3 40 мин.

200 г муки
1 груша
50 г корня имбиря
1 яйцо
300 мл молока
100 г имбирного варенья
2 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки сливочного масла
1–2 ст. ложки растительного масла
1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка морской соли

1. Сливочное масло растопить на медленном огне.
2. Муку смешать с сахаром, разрыхлителем и солью.
3. Порциями влить молоко, перемешать.
4. Добавить в тесто яйцо, влить растопленное сливочное масло, вымешать.
5. Грушу, удалив сердцевину, нарезать небольшими кубиками.
6. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
7. Добавить груши и имбирь в тесто, перемешать.
8. Разогреть в сковороде немного растительного масла и пожарить небольшие оладушки.

Подавать оладьи с имбирным вареньем.

Блинчики из сладкого перца с оливками

2 40 мин.

2 сладких перца
3 яйца
50 г мягкого козьего сыра
3 оливки
1 веточка базилика
100 мл молока
2 ст. ложки муки
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Перец запечь в духовке, положить на несколько минут в целлофановый пакет и плотно закрыть, затем снять кожицу, удалить семена и в блендере измельчить в пюре.

2. Добавить яйца, муку, молоко, посолить, поперчить и взбить еще раз.

3. Оливки раздавить плоской стороной ножа, вынуть косточки, нарезать и добавить к перцу. Взбивать еще несколько секунд.

4. Разогреть в сковороде оливковое масло и испечь блинчики любого размера.

5. Подавать с козьим сыром, украсив листьями базилика.

Оладьи с апельсиновым соусом и корицей

2 35 мин.

200 г муки
2 яйца
60 г сливочного масла
50 г сахарной пудры
250 мл молока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1–2 ч. ложка молотой корицы
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 апельсин
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка розовой воды
1 палочка корицы
3 гвоздики

1. Приготовить тесто: муку перемешать с солью и разрыхлителем.
2. Яйца слегка взбить с молоком и 1 ст. ложкой сахара.
3. Непрерывно помешивая, ввести яично-молочную смесь в муку.
4. Сливочное масло растопить, влить в тесто и вымешать. Дать тесту отдохнуть.
5. Апельсин почистить, а затем удалить перепонки, вырезав мякоть и сохранив выделившийся сок.
6. Приготовить соус: поместить в небольшую кастрюлю апельсиновую мякоть, палочку корицы, гвоздику и оставшийся сахар, влить розовую воду и слегка уварить все на медленном огне.
7. Разогреть в сковороде оливковое масло и испечь оладьи.
8. Подавать оладьи с апельсиновым соусом, посыпав их сахарной пудрой и корицей.

Морковные оладьи на хрустящих крекерах с йогуртовым соусом

2 35 мин.

2 крупные моркови
1 тонкий квадратный лаваш
1 небольшая луковица
1 яйцо
40–60 г феты
2 ст. ложки с горкой муки
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки разрыхлителя
1/2 ч. ложки тмина
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
небольшой пучок кинзы
2 ст. ложки йогурта

1. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
2. Добавить яйцо, муку, разрыхлитель, тмин, посолить, поперчить и перемешать.
3. Лук почистить и мелко порубить.
4. Фету нарезать небольшими кубиками.
5. Добавить фету и лук в морковное тесто, вымешать.
6. Разогреть в сковороде оливковое масло и пожарить морковные оладьи.
7. Лаваш разрезать на небольшие квадраты.
8. Разогреть отдельную сковороду и подсушить кусочки лаваша с обеих сторон.
9. Сделать «сэндвич» из трех кусков поджаренного лаваша и трех оладий, уложив их таким образом, чтобы внизу оказался лаваш, а сверху – оладушек.
10. Приготовить соус: кинзу мелко порубить, смешать с йогуртом.
11. Полить «сэндвичи» йогуртовым соусом.

Ароматные оладьи с маком и мандаринами

2 35 мин.

1/2 стакана муки
4 мандарина
100 г коричневого сахара
100 г сливочного сыра
1 яйцо
120 мл молока
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка мака
5 гвоздик
небольшой кусочек корицы
1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка молотого мускатного ореха
щепотка морской соли

1. Гвоздику, корицу, мускатный орех и 3 ст. ложки сахара перемолоть в кофемолке в пудру.

2. Цедру 2 мандаринов натереть на мелкой терке.

3. Все мандарины почистить, нарезать поперек кружками и присыпать 2 ст. ложками пряной сахарной пудры.

4. Яйцо соединить со сметаной, 70 мл молока, оставшимся сахаром и солью, все слегка взбить.

5. Всыпать муку, разрыхлитель и снова взбить.

6. Влить в тесто оставшееся молоко и взбивать до получения однородной массы – тесто должно получиться как густая сметана.

7. Добавить в тесто цедру мандарина и мак, перемешать.

8. Разогреть в сковороде оливковое масло и испечь оладьи.

9. На половину всех оладий выложить по ложке сливочного сыра и по кружку мандарина, сверху поместить второй оладушек, немного сыра и кружок мандарина.

Выпечка к завтраку. Домашний хлеб, булочки, круассаны

Кукурузный хлеб с сыром и перцем чили

4 1 ч. 10 мин.

1 1/2 стакана кукурузной муки
1 стакан пшеничной муки
100 г полутвердого сыра
60 г сливочного масла
1 яйцо
1 свежий перец чили
300 мл 1 %-ного кефира
2 ч. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка соды
1 пакетик разрыхлителя
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190–200 °С.

1. Сливочное масло растопить.
2. Кукурузную и пшеничную муку соединить с сахаром, содой, разрыхлителем и солью.
3. Ввести яйцо, влить кефир, все перемешать.
4. Влить растопленное сливочное масло, вымешать тесто и дать ему немного отдохнуть.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Смешать 3/4 натертого сыра с тестом.
7. Перец чили нарезать тонкими колечками и добавить в тесто.
8. Небольшую форму застелить бумагой для выпечки (смазывать ее маслом не нужно!), выложить тесто и равномерно распределить. Выпекать в разогретой духовке около 35 минут до готовности.
9. Вынуть хлеб из формы и прямо в бумаге переложить на решетку. Присыпать оставшимся сыром.

Английские сливочные булочки к чаю

20 50 мин.

600 г муки
200 г изюма
150 г сливочного масла
150 г коричневого сахара
1 яичный желток
200 мл сливок
180 мл молока
1 ст. ложка оливкового масла
15 г разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Предварительно размягченное сливочное масло взбить вместе с сахаром в комбайне, затем всыпать разрыхлитель и соль, влить сливки и, продолжая вымешивать, небольшими порциями ввести половину муки.

2. Когда мука уже будет вмешана в тесто, не выключая комбайна, влить молоко и всыпать изюм.

3. Небольшими порциями ввести оставшуюся муку и вымесить тесто – оно должно получиться очень легким.

4. Выложить тесто на присыпанную мукой доску, руками распределить в пласт, затем сложить его пополам и еще раз пополам.

5. Формочками вырезать из теста фигурки.

6. Противень застелить бумагой для выпечки, смазанной оливковым маслом. Выложить на него булочки, смазать их взбитым желтком и выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Круассаны с конфитюром и шоколадным сыром

4 40 мин.

1 упаковка бездрожжевого слоеного теста
70–80 г абрикосового конфитюра
50–60 г плавленого шоколадного сыра
1 яичный желток
1 ст. ложка молока

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Тесто разморозить, раскатать и нарезать треугольниками – они должны получиться с одним очень острым углом. На стороне, противоположной острому углу, вырезать по центру маленький треугольник.

2. Половину треугольников скатать в рулетики, чтобы завершающим был острый угол. Затем кончики круассана растянуть в стороны (именно для того, чтобы тесто хорошо растягивалось, и вынимался небольшой кусочек теста), и скрепить их, плотно прижав пальцами.

3. На одну сторону оставшихся треугольников (противоположную острому углу) выложить по 2 ч. ложки конфитюра и скатать в рулетики. Кончики соединить и прижать пальцами.

4. Яичный желток смешать с молоком и смазать круассаны.

5. Выстелить противень бумагой для выпечки, выложить на него круассаны, оставляя между ними достаточно места, и выпекать в разогретой духовке 15–20 минут, затем остудить.

6. Круассаны без начинки разрезать острым ножом вдоль и намазать внутри шоколадным сыром.

Домашний хлеб с корицей и изюмом

8 подготовка 1 ч. 30 мин. 1 ч.

4 1/2 стакана муки
1 стакан изюма
150 г сливочного масла
50 г грецких орехов
25 г свежих дрожжей
2 стакана молока
1 ст. ложка коричневого сахара
1 1/2 ст. ложки корицы
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Дрожжи размять вилкой, залить теплым молоком, добавить сахар и перемешать.

2. Перемешать 4 стакана муки с солью и корицей и высыпать на разделочную доску.

3. Предварительно охлажденное сливочное масло нарезать кубиками и порубить ножом вместе с мукой, а затем руками растереть так, чтобы получились крошки, и сделать из них холмик с выемкой в центре.

4. Влить в выемку немного молока с дрожжами, перемешать, затем постепенно добавлять оставшееся молоко и вымешивать – тесто должно получиться достаточно крутым.

5. Выложить тесто в глубокую посуду, накрыть смоченным в теплой воде и хорошо отжатым полотенцем и поставить на час-полтора в теплое место – тесто должно увеличиться в объеме практически в три раза.

6. Орехи измельчить в ступке.

7. Высыпать на разделочную доску оставшуюся муку и обвалять в ней изюм и орехи, затем вмешать их в тесто.

8. Противень присыпать мукой. Сделать из теста шар, выложить на противень и немного прижать руками, придав ему форму каравая, накрыть полотенцем и оставить на 10 минут.

9. Поместить хлеб в разогретую духовку на час-полтора. На нижнюю полку духовки поставить емкость с водой, чтобы получилась поджаристая корочка.

Луковые булочки со сладким перцем

4 50 мин.

1 стакан пшеничной муки
1 стакан муки грубого помола
1 красный сладкий перец
1 красная луковица
50–60 г сливочного масла
1/2 стакана молока
1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Молоко слегка подогреть.

2. Соединить оба вида муки, всыпать разрыхлитель, соль, перец, добавить предварительно размягченное сливочное масло и растереть все в крошку.

3. Постоянно помешивая, понемногу влить молоко.

4. Луковицу почистить, мелко порубить и выложить в тесто.

5. Сладкий перец, удалив семена и плодоножку, нарезать маленькими кубиками, добавить в тесто и перемешать.

6. Небольшой противень застелить бумагой для выпечки и смазать оливковым маслом.

7. Из теста сформировать лепешки толщиной 2–3 см, выложить их на противень и отправить в разогретую духовку на 15–20 минут.

Плюшечки из слоеного теста с вишней и миндальными хлопьями

4 30 мин.

1 пласт бездрожжевого слоеного теста (250 г)
500 г замороженной вишни
100 г сахарной пудры
2–3 ст. ложки резанного хлопьями миндаля
1–2 ст. ложки молока

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Вишню предварительно разморозить, выделившийся при этом сок слить.
2. Противень застелить фольгой.
3. Тесто раскатать, разрезать его на 4 квадрата и переложить на противень.
4. Сверху на каждый квадрат выложить ягоды, немного защипнуть края.
5. Присыпать 80 г сахарной пудры, поставить в разогретую духовку и выпекать до готовности (проверить спичкой или деревянной палочкой – она должна остаться сухой).
6. Готовые плюшки слегка смазать молоком или смесью молока с яйцом и поставить в духовку еще на пару минут.
7. Вынуть плюшки из духовки, присыпать оставшейся сахарной пудрой и миндальными хлопьями.

Булочки с творогом, сыром и тмином

10 1 ч. 30 мин.

1 стакан муки
250 г жирного творога
100 г голубого сыра
1 яйцо
50 г сливочного масла
1/4 красной луковицы
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка тмина
2 ч. ложки сухих дрожжей
1/2 ч. ложки соды
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук почистить и натереть на крупной терке.

2. Сыр измельчить.

3. В небольшую кастрюлю влить 60 мл воды, добавить сливочное масло, поставить на огонь и прогревать, пока масло полностью не растопится.

4. Всыпать в глубокую посуду 1/2 стакана муки, дрожжи, соду, сахар и тмин, добавить натертый лук, посолить и перемешать.

5. Влить растопленное масло с водой, добавить творог, яйцо, измельченный сыр и вымешать.

6. Добавить оставшуюся муку, перемешать, накрыть влажным полотенцем и поставить в теплое место на 30–40 минут.

7. Выложить тесто ложкой на противень, выстеленный бумагой для выпечки, или разложить в силиконовые формочки и выпекать в разогретой духовке 12–15 минут.

Кукурузный хлеб с голубым сыром

4 1 ч.

150 г муки
100 г мелкой кукурузной крупы
2 яйца
50 г голубого сыра
40–50 г твердого сыра
1 стакан кефира
4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка любого растительного масла
1 1/2 ч. ложки разрыхлителя
1 ч. ложка сахара
1/2 ч. ложки соды
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Муку и кукурузную крупу перемешать с сахаром, разрыхлителем, содой и солью.

2. Твердый сыр натереть на крупной терке, добавить к муке с разрыхлителем и еще раз перемешать.

3. Голубой сыр раскрошить и смешать с мукой.

4. Добавить яйца, влить кефир, оливковое масло и вымешать.

5. Продолговатую форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто и отправить в разогретую духовку на 35–40 минут.

Сырные булочки со шнитт-луком

10 45 мин.

260 г муки
70–80 г твердого сыра
60 г полутвердого сыра
30 г сливочного масла
небольшой пучок шнитт-лука
125 мл молока
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки коричневого сахара
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 210 °С.

1. Соединить 250 г муки, разрыхлитель, предварительно размягченное сливочное масло, сахар и соль, все растереть в крошку.

2. Полутвердый сыр натереть на крупной терке и соединить с тестом.

3. Твердый сыр натереть на мелкой терке, половину добавить в тесто.

4. Шнитт-лук мелко порубить и перемешать с тестом.

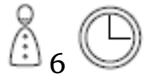
5. Сделать в муке небольшое углубление, влить молоко и 125 мл воды и вымешать тесто – оно должно быть довольно мягким (если нужно, долить еще немного воды).

6. Рабочую поверхность присыпать мукой, выложить тесто и сформировать пласт толщиной 2 см, слегка присыпать сверху мукой и оставшимся твердым сыром.

7. Противень выстелить бумагой для выпечки, смазать ее оливковым маслом.

8. Кондитерским кольцом вырезать из теста булочки, выложить их на противень и отправить в разогретую духовку на 15–18 минут.

Кукурузный хлеб на сале

 6 45 мин.

3/4 стакана кукурузной муки
3/4 стакана пшеничной муки
2 яйца
100 г сала
300 мл простокваши
1 пакетик разрыхлителя
1 ч. ложка растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Яйца посолить, поперчить и взбить миксером.
2. Влить простоквашу и еще немного взбить.
3. Соединить оба вида муки и разрыхлитель, влить яйца с простоквашей и перемешать.
4. Сало нарезать маленькими кусочками, выложить в сковороду и поставить ее на огонь. Помешивая, обжарить до золотистого цвета и сразу же выложить в тесто. Все быстро перемешать.
5. Неглубокую форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто, разровнять и отправить на 30 минут в разогретую духовку.
6. Готовый хлеб слегка остудить, затем вынуть из формы.

Сливочные булочки с изюмом и корицей

4 40 мин.

2 стакана муки
2 горсти изюма
60 г коричневого сахара
300 мл жирных сливок
1/2 стакана молока
2 ст. ложки бренди
1 ст. ложка растительного масла
1 пакетик разрыхлителя
1 ч. ложка корицы
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Изюм замочить в бренди.

2. Муку просеять, добавить 50 г сахара, соль и разрыхлитель, перемешать.

3. Влить сливки, молоко, все перемешать, затем добавить слегка отжатый изюм и вымесить тесто руками.

4. Выложить тесто на рабочую поверхность, присыпанную мукой, распределить в пласт толщиной не менее 2 см и вырезать кондитерским кольцом, чайной чашкой или любой фигурной формочкой небольшие булочки.

5. Противень смазать растительным маслом, уложить на него булочки и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

6. Готовые горячие булочки посыпать корицей и оставшимся сахаром.

Домашний хлеб с сыром и тимьяном

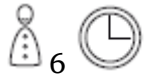
4–6 50 мин.

245 г пшеничной муки
225 г ржаной муки
130 г тонко нарезанного сала с мясной прослойкой
30 г твердого сыра
5–6 веточек тимьяна
350 мл кефира
3 ст. ложки горчицы с зернами
2 ч. ложки разрыхлителя
1/2 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Перемешать 225 г пшеничной муки с ржаной мукой, разрыхлителем и солью.
2. Сало мелко нарезать.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Добавить к муке сало, натертый сыр и листья тимьяна, поперчить и перемешать.
5. Кефир соединить с горчицей.
6. Влить кефирную массу в муку, все вымешать.
7. Сформировать из теста батон.
8. Присыпать противень мукой, выложить батон (можно сделать на нем надрезы), сверху слегка присыпать его мукой.
9. Повысить температуру в духовке до 210 °С, отправить в нее противень с тестом, через 10 минут убавить температуру до 180 °С и выпекать хлеб еще 20 минут, затем остудить.

Французские булочки к завтраку

 6 45 мин.

1 1/2 стакана муки
1/2 стакана сахара
100 г сливочного масла
1 яйцо
100 мл молока
1 ч. ложка оливкового масла
10 г разрыхлителя
1/4 ч. ложки корицы
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 апельсин
1 яблоко
20 г сливочного масла
50 г чернослива
2 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки коньяка

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Муку перемешать с разрыхлителем и солью.

2. Сахар, яйцо и 100 г предварительно размягченного сливочного масла быстро взбить миксером, добавить муку с разрыхлителем, корицу, мускатный орех и перемешать.

3. Продолжая мешать, понемногу влить в тесто молоко.

4. Керамические формочки смазать оливковым маслом и выложить в них тесто, заполняя на 3/4 объема.

5. Выпекать булочки в разогретой духовке 20 минут.

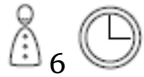
6. Яблоко, удалив сердцевину, порезать на кусочки.

7. С апельсина тонко срезать цедру, из половинки апельсина выжать сок.

8. Приготовить соус: оставшееся сливочное масло растопить в сковороде, добавить коричневый сахар, яблоко и чернослив, апельсиновую цедру и сок, все прогреть. Влить коньяк, дать ему выпариться и тушить, пока яблоки не станут чуть прозрачными.

Готовые булочки подавать с фруктовым соусом.

Пышки-выскочки на завтрак

 6 30 мин.

1 2/3 стакана муки
3 яйца
1 апельсин
100 г сливочного масла
300 мл молока
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Муку перемешать с разрыхлителем и солью.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
3. Сливочное масло растопить.
4. Яйца с сахаром взбить миксером в пышную массу.
5. Не прекращая взбивать, небольшими порциями влить молоко, затем медленной струйкой влить 2/3 растопленного масла.
6. Всыпать апельсиновую цедру и муку с разрыхлителем и перемешать тесто так, чтобы не было комочков.
7. В каждую форму влить немного оставшегося растопленного масла и кулинарной кисточкой равномерно распределить его по стенкам.
8. Разлить тесто в формы, заполняя их на 2/3 объема, и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Мини-хлебушек с овощами

4 45 мин.

160 г поленты (кукурузной крупы)
80 г пшеничной муки
60 г ржаной муки
6–8 помидоров черри
1 красный сладкий перец
1 яйцо
250 мл нежирного молока
200 мл оливкового масла
10 г разрыхлителя
1–2 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Желток отделить от белка.

2. Молоко соединить с желтком, частью поленты и разрыхлителем, взбить все миксером в однородную массу.

3. Добавить всю муку, оставшуюся поленту, соль, влить оливковое масло, перемешать, затем еще раз взбить миксером. Дать тесту отдохнуть.

4. Перец, удалив семена, нарезать тонкими полосками.

5. Помидоры черри разрезать на 4 части.

6. Белок взбить в пышную массу.

7. Отдохнувшее тесто соединить со взбитым белком, перемешать.

8. На дно силиконовых формочек для маффинов выложить часть нарезанных помидоров и перца, присыпать щепоткой сахара и разложить тесто. Сверху выложить оставшиеся помидоры и перец.

9. Отправить хлебушек в разогретую духовку на 20 минут.

Английские булочки с грецкими орехами и сыром

6 50 мин.

420 г муки
100 г твердого сыра
100 г сливочного масла
100 г грецких орехов
2–3 веточки тархуна
300 мл молока
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сыр натереть на крупной терке.

2. Перемешать 400 г муки с разрыхлителем и солью.

3. Тархун мелко порубить – должна получиться 1 ст. ложка.

4. Предварительно охлажденное сливочное масло нарезать кубиками.

5. Половину муки с разрыхлителем, 50 г орехов и сливочное масло измельчить в блендере в мелкую крошку.

6. Всыпать оставшуюся муку с разрыхлителем, влить молоко, добавить сыр и зелень и взбивать до получения однородного, гладкого теста.

7. Рабочую поверхность посыпать мукой, выложить тесто и сформировать пласт высотой 2–3 см. С помощью круглой формочки или стакана вырезать из теста кружки.

8. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить булочки, на каждую булочку положить грецкий орех и слегка вдавить его в тесто.

9. Отправить в разогретую духовку на 25–30 минут.

Датские круассаны

2 40 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
2 половинки консервированного персика
горсть изюма
80 г сахарной пудры
4 яичных желтка
270 мл молока
2 ст. ложки крахмала
1 ч. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Налить в небольшую кастрюлю 1 стакан молока и прогреть его практически до кипения.

2. Соединить 3 желтка, крахмал, 3 ст. ложки сахарной пудры, ванильный экстракт и взбить миксером в пышную массу.

3. Не прекращая взбивать, тонкой струйкой влить горячее молоко, а затем вернуть все обратно в кастрюлю.

4. Непрерывно помешивая, прогревать яично-молочную массу на медленном огне, пока она не загустеет.

5. Пласт теста разрезать пополам, одну часть смазать яичным кремом, посыпать изюмом и свернуть в рулет, затем скрутить улиткой.

6. Из второй части теста вырезать 2 длинных лепестка, в центр каждого выложить 1 ч. ложку крема, сверху поместить половинку персика. Накрыть начинку сначала одним концом теста, затем вторым.

7. Желток слегка взбить с оставшимся молоком.

8. Противень выстелить бумагой для выпечки, смазать оливковым маслом, выложить круассаны, смазать их желтком с молоком, посыпать оставшейся сахарной пудрой.

9. Выпекать в разогретой духовке 15–18 минут.

Банановый хлеб с семечками и фисташками

4 55 мин.

150 г муки
2 банана
125 г коричневого сахара
3 горсти очищенных фисташек
3 горсти нежареных семян подсолнечника
100 г сливочного масла
2 яйца
1 ч. ложка растительного масла
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Измельчить в блендере 2 горсти фисташек в крупную крошку.

2. Предварительно размягченное сливочное масло взбить миксером вместе со 100 г сахара.

3. Не прекращая взбивать, по одному добавить яйца.

4. Один банан очистить от кожуры, поломать на кусочки и отправить в сахарно-яичную смесь, влить ванильный экстракт и взбить еще немного.

5. Муку перемешать с разрыхлителем и солью, всыпать 2 горсти семечек, измельченные фисташки, затем добавить бананово-яичную смесь и все вымешать.

6. Оставшийся банан очистить от кожуры и нарезать толстыми кружками.

7. Продолговатую форму выстелить бумагой для выпечки, смазанной растительным маслом, выложить половину теста, по центру воткнуть кусочки бананов, утопив их в тесто ребром, затем выложить оставшееся тесто.

8. Оставшиеся семечки, фисташки и сахар измельчить в блендере в крупную крошку и посыпать сверху хлеб.

9. Выпекать в разогретой духовке 35–40 минут.

Булочки с семечками и зеленью

4 35 мин.

300 г муки
2 яйца
пучок петрушки
несколько веточек тархуна
несколько веточек регана
3 ст. ложки очищенных семян подсолнечника
3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек
3 ст. ложки мака
3 ст. ложки кунжутного семени
170 мл молока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка коричневого сахара
10 г разрыхлителя
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Муку перемешать с 2 ст. ложками семян подсолнечника, 2 ст. ложками тыквенных семечек, 2 ст. ложками мака, 2 ст. ложками кунжута, разрыхлителем, перцем и солью.

2. Яйца взбить миксером вместе с сахаром.

3. Не прекращая взбивать, влить молоко, затем оливковое масло и еще немного взбить.

4. Всю зелень порубить очень мелко.

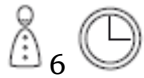
5. В муку с семечками добавить измельченную зелень, влить молочно-яичную массу и все вымешать.

6. Тесто разложить в силиконовые формы для маффинов.

7. Оставшиеся семечки, мак и кунжут перемешать и посыпать булочки сверху.

8. Выпекать булочки в разогретой духовке 25 минут.

Хлеб со спаржей, оливками и вялеными помидорами

 6 40 мин.

1 стакан муки с горкой
2 яйца
6 стеблей спаржи
60 г твердого сыра
8–10 оливок с косточками
2 ст. ложки маленьких вяленых помидоров в масле
90 мл оливкового масла
80 мл молока
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Спаржу поместить в глубокий противень, слегка посолить, поперчить, сбрызнуть 1 ч. ложкой оливкового масла и отправить под гриль на 5–7 минут.

2. Яйца с молоком взбить миксером, влить оставшееся оливковое масло, добавить 1/4 ч. ложки соли, поперчить и перемешать.

3. В муку влить яичную массу, всыпать разрыхлитель и вымешать миксером на медленной скорости в однородную массу. Дать тесту отдохнуть.

4. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, удалив косточки, нарезать небольшими кусочками.

5. Сыр натереть на мелкой терке.

6. Обжаренную спаржу нарезать крупными кусочками.

7. В тесто добавить оливки, вяленые помидоры, кусочки спаржи и половину натертого сыра, все перемешать.

8. Продолговатую форму выстелить бумагой для выпечки, влить тесто, равномерно распределить и посыпать оставшимся сыром.

9. Выпекать хлеб в разогретой духовке 20 минут.

Слоеные ушки с персиковым соусом

4 30 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
50 г сметаны
2 яичных желтка
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка молока
1 ч. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки корицы
щепотка морской соли

Для соуса:
2 персика
горсть листьев мяты
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Желтки соединить с молоком, посолить и слегка взбить вилкой.

2. Пласт теста смазать взбитыми желтками (немного оставить), посыпать сахаром, корицей и свернуть до середины в рулет, а затем так же закрутить другой край теста навстречу первому.

3. Смазать рулет оставшимися желтками и нарезать поперек.

4. Противень смазать оливковым маслом и выложить ушки срезами вверх.

5. Выпекать ушки в разогретой духовке 10–12 минут.

6. Персики, удалив косточки, нарезать дольками.

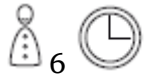
7. Приготовить соус: разогреть в сковороде сливочное масло, всыпать сахар, добавить персики, влить ванильный экстракт и закарамелизировать фрукты.

8. Мяту мелко порезать.

9. Снять сковороду с огня и посыпать персики мятой.

Подавать ушки с персиковым соусом и сметаной.

Хлеб с фетой и шпинатом

 6 40 мин.

1 стакан муки
100–150 г феты
1 яйцо
2 горсти шпината
3–5 веточек тимьяна
1 перо зеленого лука
1 зубчик чеснока
3/4 стакана молока
4 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и мелко порубить.

2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, добавить чеснок и шпинат и, периодически помешивая, прогревать, пока шпинат не поплывет.

3. Яйцо соединить с молоком и оставшимся оливковым маслом, все перемешать.

4. Добавить шпинат с чесноком, все вымешать.

5. Фету нарезать небольшими кубиками.

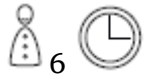
6. Зеленый лук тонко нарезать.

7. Муку соединить с разрыхлителем, солью, добавить фету, лук, листья тимьяна, перемешать.

8. К муке с сыром влить яичную смесь, вымешать.

9. Продолговатую форму выстелить бумагой для выпечки, выложить тесто, разровнять и отправить в разогретую духовку на 25 минут.

Овсяные булочки на кефире

 6 40 мин.

1 1/4 стакана муки
1 стакан овсяных хлопьев
100 г сливочного масла
большая горсть изюма
1/2–3/4 стакана кефира
2 ст. ложки коричневого сахара
2 ст. ложки сахарной пудры
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Предварительно охлажденное сливочное масло нарезать кубиками.

2. В блендере соединить 1 стакан муки, масло, коричневый сахар, разрыхлитель и 1/4 ч. ложки соли и измельчить все в крошку.

3. Влить полстакана кефира, добавить овсяные хлопья, изюм, оставшуюся соль и все вымешать (если понадобится, влить еще немного кефира).

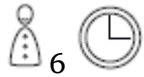
4. Рабочую поверхность присыпать оставшейся мукой, выложить тесто, сформировать из него пласт толщиной полтора-два сантиметра и формочкой или кондитерским кольцом вырезать булочки.

5. Противень выстелить бумагой для выпечки и выложить булочки.

6. Выпекать в разогретой духовке 18–20 минут.

7. Готовые булочки посыпать сахарной пудрой.

Фруктовый хлеб

 6 1 ч. 10 мин.

175 г муки
2 крупных яблока
130 сливочного масла
120 г сахара
2 яйца
1/2 лимона
75 г кураги
50 г сахарной пудры
60 мл молока
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки апельсинового экстракта
1/2 ч. ложки корицы
щепотка молотого имбиря
щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Яблоки, удалив сердцевину, нарезать небольшими кусочками.

2. Из половинки лимона выжать сок и сбрызнуть нарезанные яблоки.

3. Курагу нарезать кусочками.

4. Муку перемешать с разрыхлителем, мускатным орехом, корицей, имбирем, яблоками и курагой.

5. Сахар соединить со 120 г предварительно размягченного сливочного масла и взбить миксером.

6. Ввести яйцо, взбить еще немного, затем ввести второе яйцо, влить молоко, апельсиновый экстракт и взбить все в однородную массу.

7. Муку с фруктами перемешать со сливочно-яичной массой.

8. Продолговатую форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто, равномерно распределить и отправить в разогретую духовку на 45–50 минут.

9. Готовый фруктовый хлеб остудить и посыпать сахарной пудрой.

Мини-круассаны с оливками

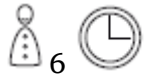
4 25 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста
2–3 горсти оливок без косточек
2 ст. ложки мягкого козьего сыра
1 луковица
1 яичный желток
1 зубчик чеснока
3–4 веточки свежего тимьяна
1–2 ст. ложки молока
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
2. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и обжарить лук и чеснок до легкого золотистого цвета.
3. Оливки измельчить в блендере.
4. Измельченные оливки соединить с козьим сыром и листьями тимьяна, все размять.
5. Добавить обжаренный лук с чесноком, поперчить и перемешать.
6. Тесто раскатать, вырезать из него круг с максимальным объемом, затем разрезать его на 8 треугольников.
7. На широкое основание каждого треугольника выложить по 1–2 ч. ложки начинки и сделать круассаны, скручивая от большей стороны треугольника к меньшей.
8. Защипнуть края теста, так чтобы вся начинка осталась внутри.
9. Яичный желток соединить с молоком, посолить, перемешать и кисточкой смазать круассаны.
10. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить круассаны и выпекать в разогретой духовке 10 минут.

Банановый хлеб с шоколадом и орехами



1 стакан муки
2 спелых банана
2 горсти грецких орехов
2 яйца
50 г шоколада
2 ст. ложки молока
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки коричневого сахара
20 г сахарной пудры
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Орехи порубить ножом на крупные кусочки.
2. Шоколад нарезать стружкой.
3. Муку смешать с разрыхлителем.
4. Бананы почистить и размять вилкой.
5. Добавить к бананам яйца и перемешать.
6. Всыпать сахар, перемешать.
7. Влить молоко, оливковое масло, ванильный экстракт, добавить орехи, шоколад, посолить, затем всыпать муку с разрыхлителем и все вымешать.
8. Продолговатую форму выстелить бумагой для выпечки, выложить тесто, разровнять и отправить в разогретую духовку на 40–45 минут.
9. Готовый банановый хлеб посыпать сахарной пудрой.

Булочки к чаю

8 35 мин.

260 г муки
100 г сливочного масла
80 г сахара
горсть изюма
1 яйцо
3 ст. ложки абрикосового варенья
1 ст. ложка оливкового масла
10 г разрыхлителя
1/4 ч. ложки молотого имбиря
щепотка мускатного ореха
щепотка молотой гвоздики
щепотка молотой корицы
1/4 ч. ложки морской соли

1. Перемешать 250 г муки с разрыхлителем и солью и просеять все через сито.

2. Предварительно охлажденное сливочное масло нарезать небольшими кусочками.

3. В чаше комбайна соединить муку с разрыхлителем, сахар и сливочное масло, все измельчить. Не выключая комбайна, добавить мускатный орех, корицу, гвоздику и имбирь.

4. Яйцо разбить в чашку, взболтать ложкой, вылить в тесто и взбить все еще немного.

5. Рабочую поверхность посыпать оставшейся мукой, выложить тесто, вымесить его руками, затем добавить изюм, еще немного вымесить и сформировать из теста пласт толщиной в 1 см.

6. Кондитерским кольцом или любыми формочками вырезать из теста булочки.

7. Разогреть в сковороде оливковое масло и обжарить булочки до золотистого цвета с двух сторон.

Подавать булочки с абрикосовым вареньем.

Тыквенный хлеб с фундуком и черносливом

8 1 ч. 10 мин.

200 г муки
300 г очищенной тыквы
2 горсти подсушенного фундука
2 горсти чернослива без косточек
1 яйцо
90 мл оливкового масла
4 ст. ложки сахара
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки соды
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Фундук измельчить в блендере так, чтобы остались небольшие кусочки.

2. Тыкву нарезать небольшими кусками и измельчить в блендере.

3. Измельченную тыкву переложить в небольшую кастрюлю, добавить 2 ст. ложки сахара, 50 мл воды и прогревать на небольшом огне 5–7 минут (тыква должна быть покрыта водой, но ни в коем случае не плавать в ней).

4. Чернослив слегка измельчить в блендере – должны получиться крупные кусочки.

5. Муку перемешать с разрыхлителем, содой, солью и мускатным орехом.

6. Орехи соединить с черносливом, всыпать муку с разрыхлителем и оставшийся сахар, все перемешать.

7. Добавить горячее тыквенное пюре, затем влить 80 мл оливкового масла и еще раз перемешать.

8. Ввести яйцо и вымешать тесто.

9. Прямоугольную форму для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом, выложить тесто, разровнять его и выпекать в разогретой духовке 40 минут.

Выпечка к завтраку. Пироги, пирожки

Пирог из слоеного теста с сыром и творогом

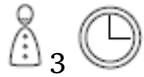
4 45 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
200 г 9 %-ного творога
200 г сметаны
4 яйца
100 г твердого сыра
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тесто предварительно разморозить, затем уложить в смазанную оливковым маслом форму для выпечки таким образом, чтобы получился корж с бортиками.
2. Творог измельчить блендером.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Яйца посолить, поперчить и взбить миксером до однородного состояния.
5. Добавить сметану, творог и 2/3 сыра, все взбить.
6. Вылить начинку на корж и поместить в разогретую духовку.
7. Через 15 минут посыпать пирог оставшимся сыром и поставить в духовку еще на 10–15 минут.

Ванильные штрудели со сливами

 3 40 мин.

4 листа теста фило
10 спелых крупных слив
80 г сливочного масла
1 стручок ванили
1 ст. ложка сахарной пудры
3 ч. ложки мелкого сахара

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Стручок ванили разрезать вдоль, вынуть зерна.

2. Сливы, удалив косточки, нарезать и выложить в небольшую кастрюлю.

3. Добавить стручок и зерна ванили. Поставить кастрюлю на огонь и варить минут пять.

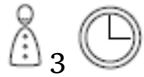
4. Сливочное масло растопить, 1 ст. ложку влить в кастрюлю со сливами.

5. Листы теста разрезать на три части, смазать каждую растопленным маслом, слегка присыпать сахаром и уложить один на другой – должно получиться три пласта теста, сложенных из 4 тонких листов.

6. Сливы немного остудить, выложить на край каждого пласта и свернуть рулетики, подвернув края теста так, чтобы начинка не вытекала.

7. Застелить противень бумагой для выпечки, уложить рулетики, смазать их оставшимся растопленным маслом, посыпать сахарной пудрой и выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Пирог с морковью, медом и тимьяном

 3 55 мин.

1 пласт бездрожжевого слоеного теста (250 г)
7–8 морковок
пучок тимьяна
1 ст. ложка меда
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Форму для выпечки смазать оливковым маслом.

2. Тесто раскатать и выложить в форму для выпечки так, чтобы получились бортики.

3. Морковь почистить, порезать на несколько частей, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и варить 8–10 минут.

4. Откинуть готовую морковь на дуршлаг, затем переложить в миску, добавить мед, листья тимьяна, посолить, поперчить, все перемешать.

5. Выложить морковь на тесто, распределить ровным слоем и отправить форму в разогретую духовку на 25–30 минут.

Блинный пирог с яблоками, грушами и корицей

4 50 мин.

2 груши
2 яблока
70 г сливочного масла
2–3 ч. ложки сахара
1 ч. ложка корицы
Для теста:
4 яйца
120 г муки
90–100 г сахара
250 мл молока

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Сливочное масло растопить.

2. Яблоки и груши, удалив сердцевину, нарезать тонкими дольками, выложить в керамическую жаропрочную форму, присыпать 2–3 ч. ложками сахара и полить растопленным сливочным маслом.

3. Приготовить тесто: яйца взбить с оставшимся сахаром, затем, не прекращая взбивать, влить молоко, ввести муку и взбивать все на медленной скорости до однородного состояния.

4. Залить тестом фрукты в форме, посыпать корицей и выпекать в разогретой духовке 25–30 минут.

Пирог с помидорами и творогом

8 50 мин.

1 пласт песочного теста
2 крупных помидора
200 г сухого творога
100 г твердого сыра
2 яйца
1/2 лимона
2–3 веточки тимьяна
4 ст. ложки жирных сливок
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тесто предварительно разморозить.

2. Форму выстелить бумагой для выпечки, выложить пласт теста так, чтобы получились бортики, и часто наколоть его вилкой. Отправить в разогретую духовку на 10 минут.

3. Сыр натереть на мелкой терке.

4. Цедру половинки лимона натереть на мелкой терке.

5. Творог размять вилкой, добавить 2/3 натертого сыра, листья тимьяна, лимонную цедру, посолить, поперчить и перемешать.

6. Влить сливки и перемешать.

7. Яйца взбить вилкой, добавить в творог и еще раз все перемешать.

8. Помидоры нарезать толстыми кружками.

9. На подпеченный корж равномерно выложить творожную начинку, сверху разложить кружки помидора и немного вдавить их в творог.

10. Посыпать оставшимся сыром и выпекать пирог в разогретой духовке 30 минут.

Киш с фетой, шпинатом и зеленым луком

1 пласт готового бездрожжевого слоеного теста (250 г)
3 яйца
100 г сыра фета
3 горсти шпината
1/2 луковицы
маленький пучок укропа
5–6 перьев зеленого лука
2 зубчика чеснока
1 стакан сливок
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тесто разморозить, немного растянуть и выложить в форму так, чтобы получились бортики, наколоть вилкой в нескольких местах и выпекать 10–12 минут.

2. Половинку луковицы порубить.

3. Чеснок почистить и измельчить.

4. Зеленый лук и укроп мелко нарезать.

5. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло и на медленном огне довести лук с чесноком до прозрачности.

6. Добавить шпинат, нарезанную зелень, перемешать и оставить на огне еще на несколько минут. Затем посолить, поперчить и снова перемешать.

7. Фету нарезать небольшими кусочками.

8. Яйца взбить миксером.

9. Не выключая миксера, влить сливки и взбивать до получения пышной массы.

10. Добавить обжаренные овощи и фету, все перемешать.

11. Вынуть из духовки запеченный корж, распределить сверху начинку и отправить в духовку еще на 20 минут.

Сырный пирог с мускатным орехом

2 45 мин.

1 пласт бездрожжевого слоеного теста (250 г)
100–120 г полутвердого сыра
2 яйца
30–40 г козьего сыра
250 мл молока
2 ст. ложки муки
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тесто разморозить и распределить по форме для выпечки так, чтобы получился бортик.

2. Оба сорта сыра натереть на крупной терке и выложить в форму с тестом.

3. Отделить желтки от белков.

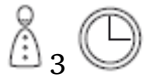
4. К желткам добавить муку и взбивать миксером, одновременно вливая тонкой струйкой молоко, до получения однородной пышной массы.

5. Белки посолить и взбить миксером в крепкую пену.

6. Соединить белковую и желтковую массу, перемешать, вылить сверху на сыр и присыпать мускатным орехом.

7. Выпекать пирог в разогретой духовке 25 минут.

Пирог из тортильи с курицей, сыром и маринованным перцем

 3 35 мин.

1 лепешка тортилья
3 куриных бедрышка без кожи и костей
100 г полутвердого сыра
2 яйца
2 маринованных перца халапеньо
1 стакан молока
5–6 веточек кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка муки
1/2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Куриное мясо отварить и порезать небольшими кусочками.

2. Тортилью выложить на дно сковороды или формы для выпечки, чтобы получились бортики. Кулинарной кисточкой смазать всю лепешку оливковым маслом.

3. Перец халапеньо мелко нарезать.

4. Сыр натереть на крупной терке.

5. Яйца взбить венчиком вместе с солью и перцем.

6. Влить молоко и взбивать еще некоторое время.

7. Отлить немного яично-молочной смеси, развести в ней муку с разрыхлителем, чтобы не было комочков, и соединить с основной массой.

8. Добавить куриное мясо, нарезанный перец халапеньо, натертый сыр и все перемешать.

9. Выложить начинку на тортилью, равномерно распределить и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

10. Кинзу мелко порубить и посыпать готовый пирог.

Пирожки с козьим сыром, помидорами и базиликом

4 40 мин.

1 пласт замороженного слоеного теста (250 г)
3 помидора
5–6 помидоров черри
100 г мягкого козьего сыра
1 яйцо
небольшой пучок базилика
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Тесто предварительно разморозить, затем раскатать, вырезать из него 3–4 небольших квадрата, а оставшееся тесто нарезать на полоски и сделать из них бортики у квадратов.

2. Яйцо слегка взбить и смазать им только бортики у квадратов.

3. Противень застелить бумагой для выпечки и выложить в него квадраты из теста. Вилкой наколоть тесто в нескольких местах и поставить в разогретую духовку на 10 минут.

4. Нарезать 1 помидор кружками, остальные большие помидоры – кубиками, а помидоры черри разрезать пополам.

5. Зубчик чеснока почистить и мелко порубить.

6. Базилик измельчить.

7. К нарезанным кубиками помидорам добавить базилик, чеснок, посолить, поперчить и перемешать.

8. Вынуть из духовки противень с тестом, в центр каждого квадрата положить по кружку помидора, а сверху намазать козий сыр, так чтобы он полностью покрыл помидор.

9. На сыр выложить измельченные помидоры с чесноком и базиликом и помидоры черри. Сбрызнуть пирожки оливковым маслом и запекать еще 2–3 минуты.

Пирог с фисташками, грецкими орехами и сметанным кремом

4 1 ч. 20 мин.

100 г муки
160 г сливочного масла
3 яйца
150 г сахара
60 г фисташек
горсть грецких орехов
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки соды
щепотка морской соли

Для крема:
200 г 30 %-ной сметаны
1 лайм
2 ст. ложки сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 190–200 °С.

1. Грецкие орехи и фисташки измельчить в блендере.

2. Приготовить тесто: предварительно размягченное сливочное масло вымешать в комбайне вместе с сахаром насадкой для теста.

3. В муку добавить соду, разрыхлитель, соль, перемешать и всыпать немного в комбайн к сливочной массе.

4. Не прекращая вымешивать, ввести по одному яйца и оставшуюся муку.

5. Через пару минут добавить в тесто измельченные орехи и продолжать вымешивать до получения однородной массы.

6. Форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто, равномерно распределить и отправить в разогретую духовку на 25–30 минут.

7. Цедру лайма натереть на мелкой терке, выжать из него 1 ч. ложку сока.

8. Приготовить крем: соединить сметану с сахарной пудрой, соком и цедрой лайма и вымешать ложкой. Отправить крем в холодильник.

9. Готовый пирог остудить, вынуть его из формы и украсить

кремом.

Пирог из кускуса с луком-пореем, сыром и кориандром

4 45 мин.

300 г кускуса
2 лука-порея
100–150 г твердого сыра
2 яйца
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка кориандра
несколько горошин черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кускус залить 450 мл кипятка, накрыть полотенцем и дать настояться.

2. Светлую часть лука-порея нарезать кольцами.

3. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и слегка прогреть лук.

4. Добавить сливочное масло и, помешивая, обжаривать лук-порей до золотистого цвета.

5. Кориандр, соль и перец растереть в ступке.

6. Сыр натереть на крупной терке.

7. Когда кускус впитает всю воду, перемешать его с истолченными специями и обжаренным луком-пореем.

8. Добавить натертый сыр, яйца и еще раз перемешать.

9. Форму для выпечки смазать оставшимся оливковым маслом, выложить тесто, равномерно распределить его, уплотнить и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

10. Дать пирогу остыть, затем нарезать его и подавать.

Пирог со свеклой, сыром бри и зеленью

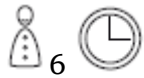
2 45 мин.

1 пласт бездрожжевого слоеного теста (250 г)
1 свекла
1 красная луковица
60 г сыра бри
1 яйцо
3 веточки тимьяна
100 мл красного сухого вина
1 ст. ложка жидкого меда
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тесто разморозить.
2. Лук почистить и нарезать соломкой.
3. Свеклу почистить и порезать тонкими дольками.
4. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить свеклу и лук, добавить мед, влить вино, посолить, поперчить и обжаривать овощи 5–7 минут.
5. Противень выстелить бумагой для выпечки.
6. Тесто немного растянуть руками, выложить в противень. Отступая от края теста на 1,5 см, сделать кончиком ножа надрезы, не прорезая насквозь, чтобы получились бортики.
7. Яйцо слегка взбить и смазать бортики теста, в центр выложить свеклу с луком.
8. Сыр порезать небольшими кубиками и выложить на свеклу.
9. Выпекать пирог в разогретой духовке 15–20 минут.
10. Готовый пирог посыпать листьями тимьяна.

Пирожки со шпинатом, курицей и кедровыми орешками

 6 50 мин.

2 листа теста фило
1 филе куриной грудки
4 горсти шпината
50–60 г сливочного масла
50 г твердого сыра
3–4 пера зеленого лука
1 веточка тархуна
1 ст. ложка кедровых орехов
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ст. ложка 20 %-ной сметаны
1 ст. ложка оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Куриное филе предварительно отварить.

2. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и томить листья шпината до мягкости (выделившийся сок сохранить).

3. Зеленый лук измельчить.

4. Готовое куриное мясо нарезать кубиками и выложить в блендер.

5. Добавить кедровые орехи, горчицу, сметану, зеленый лук, листья тархуна и размягченный шпинат без сока. Взбивать до получения однородной массы, если начинка получилась сухой, добавить сок, оставшийся после томления шпината.

6. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.

7. Лист теста фило выложить на рабочую поверхность, смазать частью растопленного сливочного масла, сверху выложить второй лист фило и разрезать так, чтобы получилось 6 двухслойных квадратов.

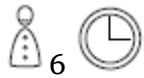
8. На один угол каждого квадрата выложить куриную начинку, смазать края растопленным маслом и накрыть противоположным углом теста, чтобы получился треугольный пирожок, края прижать руками.

9. Сыр натереть на мелкой терке.

10. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить треугольники, смазать оставшимся сливочным маслом и посыпать натертым сыром.

11. Выпекать в разогретой духовке 15–20 минут.

Кукурузный пирог со сливками и голубикой

 6 50 мин.

200 мл жирных сливок
горсть голубики
50 г сахарной пудры
1 ст. ложка оливкового масла

Для теста:
1 1/2 стакана муки
1 стакан поленты (кукурузной крупы)
250 г сметаны
200 г сливочного масла
3 яйца
3/4 стакана сахара
2 ст. ложки каштанового меда
2 ч. ложки разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Приготовить тесто: предварительно размягченное сливочное масло с сахаром взбить в комбайне.
2. Не прекращая взбивать, по одному ввести яйца, добавить сметану и мед.
3. Муку соединить с разрыхлителем и солью, перемешать.
4. Не выключая комбайн, всыпать в тесто поленту и муку и вымешать все на небольшой скорости.
5. Дно и стенки разъемной формы для выпечки смазать оливковым маслом, выложить в нее тесто и отправить в разогретую духовку на 30 минут.
6. Готовый пирог вынуть из формы и остудить.
7. Сливки взбить миксером в пышную массу, добавить голубику и перемешать.
8. Остывший пирог разрезать, присыпать сахарной пудрой и подавать со взбитыми сливками.

Морковный пирог с корицей и имбирем

4 1 ч. 10 мин.

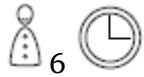
240 г муки
3 моркови
3 яйца
150 г грецких орехов
120 г коричневого сахара
240 мл оливкового масла
1 1/2 ч. ложки разрыхлителя
1/2 ч. ложки корицы
1/4 ч. ложки молотого имбиря
1/4 ч. ложки морской соли

Для крема:
200 г сливочного сыра
1/4 лимона
3 ст. ложки сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Приготовить тесто: яйца взбить с сахаром.
2. Не прекращая взбивать, влить оливковое масло.
3. Муку перемешать с разрыхлителем, корицей, имбирем и солью и добавить в яичную массу, вымешать все в комбайне на низкой скорости.
4. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
5. Орехи слегка измельчить.
6. Добавить в тесто морковь и орехи, вымешивать до получения однородной массы.
7. Выложить тесто в небольшую высокую форму (если форма не тефлоновая – выстелить бумагой для выпечки и смазать маслом).
8. Отправить пирог в разогретую духовку на 40–45 минут, затем остудить.
9. Из четвертинки лимона выжать 1 ч. ложку сока.
10. Приготовить крем: сливочный сыр растереть с сахарной пудрой и лимонным соком.
11. Остывший пирог покрыть сливочным кремом.

Тарт татен со свеклой и шалотом

 6 35 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста
2–3 небольшие свеклы
6 луковиц шалота
небольшая горсть грецких орехов
1 яичный желток
1 ст. ложка жидкого меда
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка муки
щепотка свежемолотого черного перца
2/3 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Свеклу предварительно запечь, затем почистить и порезать на небольшие дольки.

2. Шалот почистить и разрезать на 4 части.

3. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло, выложить шалот, немного посолить его и обжарить.

4. Полить обжаренный шалот медом, перемешать, влить бальзамический уксус и прогревать еще минуту, чтобы соус слегка уварился.

5. Дно двух небольших форм для выпечки посыпать солью, свежемолотым перцем и выложить дольки свеклы.

6. Грецкие орехи разломить пополам и посыпать свеклу.

7. Выложить к свекле карамелизированный лук, так чтобы овощи лежали как можно плотнее, и залить все соком, в котором жарился лук.

8. Рабочую поверхность присыпать мукой, немного раскатать тесто и вырезать из него круги диаметром чуть больше формочек.

9. Накрыть овощи тестом, слегка завернув края под начинку.

10. Желток со щепоткой соли разболтать вилкой и смазать тесто.

11. Выпекать тарты в разогретой духовке 12–15 минут, а затем перевернуть на тарелку.

Пирог на йогурте с ревенем

1 ч.

250 г муки
6 стеблей ревеня
150 г сахара
135 г сливочного масла
2 яйца
125 мл йогурта
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки ванильного экстракта

Духовку предварительно разогреть до 200 °C.

1. Ревень мелко порезать.
2. Яйца вместе с сахаром и ванильным экстрактом взбить миксером в пышную массу.
3. Вмешать йогурт, слегка взбить.
4. Добавить ревень и 125 г предварительно размягченного сливочного масла, перемешать.
5. Ввести муку и разрыхлитель, вымешать.
6. Небольшую форму для выпечки смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто и равномерно распределить.
7. Отправить пирог в разогретую духовку на 30–40 минут.

Пирожки с картофелем, фетой и розмарином

10 1 ч. 20 мин.

420 г муки
3 клубня картофеля
250 г сливочного масла
120 г феты в масле
1 яичный желток
8 зубчиков чеснока
небольшой пучок укропа
2 веточки розмарина
2 ст. ложки молока
1 ч. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка оливкового масла
щепотка смеси нескольких видов перца
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °C.

1. Зубчики чеснока почистить, выложить на лист фольги, добавить листья розмарина, посолить, поперчить смесью перца и сбрызнуть оливковым маслом. Плотно завернуть края фольги и запекать чеснок в разогретой духовке около 15 минут, пока он не станет мягким.

2. Перемешать 400 г муки с сахаром и 1/4 ч. ложки соли.

3. Предварительно охлажденное сливочное масло быстро порезать кубиками.

4. Муку вместе со сливочным маслом порубить в крошку.

5. Сделать в муке с маслом углубление, влить 6–8 ст. ложек ледяной воды и вымешать тесто. Если необходимо, добавить еще ледяной воды. Сформировать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 15–20 минут.

6. Картофель отварить в мундире, затем почистить и нарезать кубиками.

7. Укроп мелко порубить.

8. Смешать картофель с фетой, укропом, щепоткой соли и черного перца.

9. Добавить запеченный чеснок с розмарином и все вместе размять в пюре.

10. Рабочую поверхность присыпать оставшейся мукой, порциями раскатывать из теста небольшие лепешки 2–3 мм толщиной и стаканом вырезать из них кружки. В центр каждого кружка положить начинку и защипнуть края.

11. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки и смазать их слегка взбитой смесью желтка и молока.

12. Понизить температуру в духовке до 190 °C и выпекать пирожки 20 минут.

Пирог со сливочным сыром и голубикой

8 1 ч. 30 мин.

300 г голубики
250 г сливочного сыра
200 г сметаны
160 г коричневого сахара
3 яйца
150 г муки
130 мл молока
120 г сливочного масла
горсть грецких орехов
1 пакетик разрыхлителя
1/2 ч. ложки ванильного экстракта
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Муку перемешать с разрыхлителем.
2. Растопить 100 г сливочного масла.
3. Яйца, 150 г сахара, сметану, молоко и соль взбить миксером в однородную массу.
4. Не переставая взбивать, влить растопленное масло.
5. Добавить муку с разрыхлителем, влить ванильный экстракт и вымешать все венчиком.
6. Сливочный сыр отправить в тесто и взбить миксером на медленной скорости.
7. Орехи слегка измельчить в ступке, чтобы остались крупные кусочки.
8. Небольшую форму для выпечки смазать сливочным маслом, посыпать оставшимся сахаром, выложить половину голубики, посыпать орехами (примерно 1/3) и вылить половину теста. Затем опять слой ягод, орехов (еще 1/3) и сверху – оставшееся тесто.
9. Посыпать пирог оставшимися орехами и выпекать в разогретой духовке около часа, затем остудить.

Утренний пирог с яблоками и корицей

10 1 ч.

1 1/2 стакана муки
2 антоновских яблока
1 лимон
1 яйцо
50 г сливочного масла
5–6 веточек тимьяна
3/4 стакана молока
3 1/2 ст. ложки коричневого сахара
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки корицы
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Сливочное масло растопить.

2. Цедру лимона натереть на мелкой терке.

3. К муке добавить 2 1/2 ст. ложки сахара, разрыхлитель, корицу, мускатный орех, соль, листья тимьяна и цедру лимона, все перемешать.

4. В отдельной посуде соединить молоко, яйцо и растопленное сливочное масло, слегка взбить вилкой.

5. Яблоки, удалив сердцевину, нарезать дольками.

6. В муку с пряностями влить молочно-сливочную смесь, перемешать (не работайте с этим тестом слишком долго!).

7. На дно керамической формы выложить половину яблок, слегка посыпать сахаром, а сверху выложить тесто.

8. На тесто поместить вторую половину яблок и посыпать оставшимся сахаром.

9. Выпекать пирог в разогретой духовке 25–30 минут.

Пирожки с тыквой, изюмом и фетой

4 35 мин.

4 листа теста фило
150–200 г тыквы
50–70 г феты
50 г изюма
2 ст. ложки сливочного масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ст. ложка коньяка
1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Изюм замочить в коньяке.
2. Тыкву почистить и натереть на крупной терке.
3. В небольшой кастрюле вскипятить воду, отправить в нее натертую тыкву и варить 5 минут.
4. Добавить корицу, сахар, перемешать и еще немного прогреть, затем воду слить.
5. Изюм слегка отжать от коньяка и добавить к тыкве.
6. Фету покрошить руками и тоже отправить к тыкве.
7. Сливочное масло растопить.
8. Лист теста фило свернуть пополам, промазать растопленным сливочным маслом, свернуть еще раз пополам и снова промазать маслом. Должна получиться длинная полоска из теста.
9. На один конец полоски выложить примерно 2 ст. ложки начинки из тыквы, и сложить край теста так, чтобы получился треугольник с начинкой внутри, верх промазать маслом и продолжить складывать тесто до середины полоски, каждый раз смазывая маслом верх пирожка. Затем сделать второй пирожок, начав со второго конца полоски. Когда пирожки «встретятся», разрезать полоску теста посередине. Так же сделать остальные пирожки.
10. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить пирожки и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Тарты с творогом, помидорами черри и базиликом

2 25 мин.

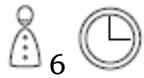
2 листа теста фило
60 г сливочного масла

Для начинки:
250 г творога
200 г помидоров черри
1 яйцо
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок базилика
2–3 пера зеленого лука
1–2 веточки свежего тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Приготовить начинку: творог соединить с яйцом, слегка посолить, поперчить и перемешать, так чтобы получилась гладкая творожная масса.
2. Петрушку и зеленый лук мелко порубить.
3. Нарубленную зелень и листья тимьяна добавить к творогу.
4. Листья базилика порезать очень мелко.
5. Помидоры черри разрезать на 4 части, посыпать базиликом, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.
6. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
7. Лист теста фило смазать растопленным маслом, выложить на него второй слой и также промазать маслом. Разрезать тесто на две части, каждую часть сложить пополам.
8. В две небольшие круглые формы уложить тесто так, чтобы свешивались края.
9. Выложить в центр каждой формы творожную начинку, а сверху помидоры с базиликом, промазать сливочным маслом свисающее тесто и загнуть его внутрь по краям тартов, так чтобы начинка в центре осталась открытой.
10. Выпекать в разогретой духовке 15 минут.

Бабушкин пирог с кабачком, изюмом и грецкими орехами

 6 50 мин.

150 г муки
1 молодой кабачок
2 горсти грецких орехов
2 большие горсти изюма
85 г сливочного масла
1 яйцо
75 мл молока
3 ст. ложки сахара
1 ст. ложка коричневого сахара
1/2 пакетика разрыхлителя
1/4 ч. ложки ванильного экстракта
2–3 гвоздики
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Растопить в небольшой кастрюле 75 г сливочного масла.
2. Кабачок вместе с кожурой натереть на крупной терке.
3. Половину грецких орехов растолочь в ступке в крошку.
4. Растопленное масло перемешать с 3 ст. ложками сахара, влить молоко и взбить все миксером, затем добавить яйцо и еще немного взбить.
5. Натертый кабачок соединить с измельченными грецкими орехами и изюмом, добавить ванильный экстракт, всыпать разрыхлитель, соль, муку и перемешать.
6. Влить в тесто масляно-молочную массу и еще раз вымешать.
7. Оставшиеся грецкие орехи соединить в ступке с коричневым сахаром, гвоздикой и мускатным орехом и измельчить все в крошку.
8. Небольшую продолговатую форму для кекса смазать оставшимся сливочным маслом, выложить тесто и посыпать сахарно-ореховой смесью.
9. Выпекать пирог в разогретой духовке 25–30 минут.

Мини-киш с ветчиной, зеленым луком и помидорами черри

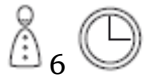
4 30 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
100–150 г вареной ветчины
8 помидоров черри
2 яйца
60–70 г твердого сыра
2 пера зеленого лука
125 мл молока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тесто разрезать на 4 квадрата.
2. Небольшие формы для выпечки смазать оливковым маслом и выложить в них тесто так, чтобы свешивались края.
3. Зеленый лук мелко порезать.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Ветчину нарезать кубиками.
6. Помидоры разрезать на 4 части.
7. Яйца с молоком взбить миксером в однородную массу.
8. В формы выложить ветчину, зеленый лук, помидоры, посолить и поперчить, посыпать сыром (немного сыра оставить) и залить взбитыми яйцами с молоком.
9. Посыпать сверху оставшимся сыром и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Пирог из поленты с творогом, изюмом и кедровыми орешками

 6 50 мин.

250 г поленты (кукурузной крупы)
250 г плотного творога
150 г коричневого сахара
1 лимон
60 г изюма
50 г сливочного масла
2 ст. ложки кедровых орехов
1 ст. ложка коньяка
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сахарной пудры
1/4 ч. ложки ванильного экстракта
щепотка мускатного ореха

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Цедру лимона натереть на мелкой терке.
2. К творогу влить 350–400 мл воды и взбить миксером в однородную массу.
3. Добавить сахар, изюм, поленту, цедру лимона, кедровые орехи, мускатный орех, влить коньяк, ванильный экстракт и все перемешать.
4. Большую разъемную форму для выпечки смазать оливковым маслом и вылить тесто.
5. Сливочное масло нарезать маленькими кубиками, разложить сверху на тесто и утопить их.
6. Выпекать пирог в разогретой духовке 35–40 минут.
7. Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

Пирожки с изюмом

4 25 мин.

1 пласт слоеного бездрожжевого теста (250 г)
1 апельсин
горсть изюма
1 яичный желток
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка коричневого сахара
1 ч. ложка муки
1 ч. ложка молока
1 стручок кардамона
2 гвоздики
щепотка молотого мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. В небольшой кастрюле соединить сливочное масло и сахар и растопить на небольшом огне.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

3. Стручок кардамона раздавить и вынуть зерна.

4. Гвоздику и зерна кардамона растереть в ступке, всыпать мускатный орех и все перемешать.

5. Изюм соединить с апельсиновой цедрой, влить растопленное масло с сахаром, добавить измельченные специи и все перемешать.

6. Рабочую поверхность посыпать мукой, раскатать тесто и часто наколоть его вилкой.

7. Вырезать из теста кружки, в центр каждого выложить 1–2 ч. ложки начинки и соединить края, чтобы получился пирожок-мешочек.

8. Желток посолить, перемешать с молоком и смазать пирожки.

9. Уложить пирожки на противень, выстеленный бумагой для выпечки, и выпекать в разогретой духовке 10–12 минут.

Киш лорен

8 30 мин.

1 пласт песочного теста
1 помидор
70 г твердого сыра
2 ломтика ветчины
1 яйцо
1 перо зеленого лука
50 мл молока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Помидор нарезать небольшими кубиками, посолить и поперчить.
2. Ветчину тоже нарезать кубиками.
3. Зеленый лук нарезать наискосок.
4. Сыр натереть на крупной терке и перемешать с помидорами, луком и ветчиной.
5. Из теста вырезать круги чуть большего диаметра, чем формы для выпечки.
6. Поместить тесто в формы, сформировать бортики и равномерно выложить начинку.
7. Яйцо взбить с молоком и разлить в формы на начинку.
8. Выпекать в разогретой духовке 15–18 минут.

Сырный пирог со шпинатом

8 45 мин.

6 листов теста фило
100 г твердого сыра
2 горсти домашних панировочных сухарей
1 яичный желток
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли
Для начинки:
250 г обезжиренного творога
100 г феты
2 яйца
3 горсти свежего шпината
пучок зеленого лука
2 ст. ложки жирной сметаны
щепотка мускатного ореха
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Противень выстелить бумагой для выпечки и уложить один на другой три листа фило, слегка смазывая каждый при помощи кисточки оливковым маслом. Первый и третий слои теста присыпать панировочными сухарями.

2. Фету нарезать маленькими кубиками.

3. Зеленый лук порезать мелко наискосок.

4. Приготовить начинку: творог перемешать со сметаной и яйцами, затем добавить фету, зеленый лук и шпинат, посыпать мускатным орехом, посолить, поперчить и еще раз перемешать.

5. Твердый сыр натереть на крупной терке.

6. Половиной сыра присыпать тесто на противне, равномерно распределить начинку и посыпать оставшимся натертым сыром и сухарями.

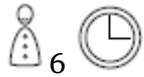
7. Накрыть начинку двумя листами фило, смазав их оливковым маслом. Присыпать сверху домашними сухарями, затем уложить оставшийся лист фило.

8. Желток смешать со щепоткой соли и смазать пирог.

9. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Выпечка к завтраку. Кексы, маффины

Маффины с кабачком, сыром и мятой

 6 50 мин.

150 г муки
1 небольшой молодой кабачок
2 яйца
50–70 г твердого сыра
2–3 веточки мяты
80 мл молока
60 мл оливкового масла
2 ст. ложки манной крупы
1 пакетик разрыхлителя (10 г)
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кабачок вымыть и натереть на крупной терке прямо с кожицей в глубокую посуду.

2. Сыр натереть на крупной терке и выложить к кабачку.

3. Добавить яйца и все перемешать.

4. Соединить муку с манкой и разрыхлителем, всыпать в кабачковую массу.

5. Влить молоко, посолить, поперчить и перемешать. Тесто должно получиться по консистенции как густая сметана: если оно будет слишком жидким, добавить чуть-чуть муки; если получится слишком густым – немного молока.

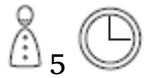
6. В тесто влить 50 мл оливкового масла и еще раз перемешать.

7. Формочки для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом и заполнить тестом на 2/3 объема.

8. Поставить формочки с маффинами в разогретую духовку на 10–12 минут и выпекать до образования золотистой корочки.

Пока маффины не остыли, присыпать измельченными листьями мяты.

Морковные кексы с апельсином и грецкими орехами


5 1 ч. 30 мин.

175 г муки
3 моркови
1 апельсин
2 яйца
100 г сахара
100 г сахарной пудры
75 г грецких орехов
1/2 лимона
150 мл оливкового масла
1 ч. ложка с горкой разрыхлителя
1 ч. ложка корицы

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.

3. Натертую цедру добавить к моркови.

4. Грецкие орехи порубить ножом.

5. Яйца взбить с сахаром.

6. Не прекращая взбивать, ввести оливковое масло, разрыхлитель, грецкие орехи и муку.

7. Влить в полученную массу сок апельсина (100 мл), всыпать натертую морковь с цедрой и все перемешать.

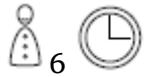
8. Разложить морковное тесто по формочкам и поставить в разогретую духовку. Когда кексы немного схватятся, посыпать их корицей и снова отправить в духовку. Готовность проверять, проткнув кексы зубочисткой.

9. Из половинки лимона выжать сок.

10. Приготовить глазурь: лимонный сок соединить с сахарной пудрой и перемешать венчиком.

11. Дать кексам немного остыть прямо в формочках, затем покрыть их глазурью.

Яблочно-сырные маффины с корицей

 6 1 ч. 10 мин.

1 1/2 стакана муки
1 большое зеленое яблоко
100 г полутвердого сыра
100 г сливочного масла
2 яйца
1/2 стакана коричневого сахара
50 мл молока
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка корицы
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Муку смешать с солью и разрыхлителем.

2. Яйца вместе с сахаром взбить блендером.

3. Не переставая взбивать, добавить 90 г предварительно размягченного сливочного масла.

4. Всыпать половину муки с разрыхлителем и продолжать взбивать до получения однородной массы.

5. Сыр натереть на крупной терке и добавить в тесто.

6. Яблоко натереть на крупной терке вместе с кожурой и добавить в тесто.

7. Влить молоко, всыпать оставшуюся муку, все вымешать.

8. Формочки для маффинов смазать оставшимся сливочным маслом, наполнить тестом, присыпать сверху корицей.

9. Выпекать маффины в разогретой духовке 35–40 минут.

Маффины с гречневыми хлопьями и вишней

12 40 мин.

2/3 стакана муки
1 стакан гречневых хлопьев
120 г сливочного масла
2 горсти замороженной вишни без косточек
1 яйцо
1 стакан кефира
4 ст. ложки сахара
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки соды
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Вишню разморозить, выделившуюся жидкость слить.
2. Хлопья залить кефиром.
3. Растопить 100 г сливочного масла.
4. Яйцо взбить с сахаром.
5. Не прекращая взбивать, влить растопленное масло.
6. Муку смешать с содой, солью и разрыхлителем, затем ввести в яично-масляную смесь и перемешать.
7. Добавить в тесто хлопья с кефиром и вишню, все вымешать.
8. Формочки для маффинов смазать оставшимся сливочным маслом и разложить в них тесто, наполняя на 2/3 объема.
9. Выпекать маффины в разогретой духовке 15–18 минут.

Маффины с персиками, корицей и мускатным орехом

10 50 мин.

1 стакан муки
1 стакан хлопьев быстрого приготовления
2 персика
1/2 стакана сахара
100 г сливочного масла
1 яйцо
1 стакан кефира
1 1/2 ч. ложки разрыхлителя
1 ч. ложка корицы
щепотка мускатного ореха
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Хлопья залить кефиром, перемешать.
2. Персики, удалив косточки, нарезать тонкими ломтиками.
3. Муку соединить с разрыхлителем, солью, корицей, мускатным орехом и перемешать.
4. Сливочное масло растопить.
5. Яйцо взбить с сахаром в пышную, светлую массу.
6. Добавить замоченные хлопья, влить растопленное масло (немного оставить для смазки) и перемешать.
7. Ввести муку с разрыхлителем и вымешать тесто.
8. Небольшие керамические формочки смазать сливочным маслом, выложить в каждую несколько ломтиков персика, наполнить тестом и поставить в духовку на 25–30 минут.

Яблочные маффины с орехами пекан

12 50 мин.

1 1/2 стакана муки
2 яблока
2 яйца
100 г сливочного масла
1/2 стакана коричневого сахара
1/2 стакана орехов пекан
2 ч. ложки разрыхлителя
1 ч. ложка корицы
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Орехи слегка измельчить (несколько орехов оставить целыми).
2. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле.
3. Муку смешать с солью, разрыхлителем и корицей.
4. Яйца с сахаром взбить миксером в светлую, пышную массу.
5. Яблоки натереть на крупной терке, добавить к яичной массе, перемешать.
6. Влить растопленное сливочное масло, добавить измельченные орехи, всыпать муку с разрыхлителем и еще раз перемешать.
7. Разложить тесто в силиконовые формочки, сверху на каждый маффин положить по половинке ореха и выпекать в разогретой духовке 20 минут.

Пряный имбирный кекс с черносливом и медом

4 1 ч. 20 мин.

6 ст. ложек муки
140 г сливочного масла
2 яйца
горсть чернослива без косточек
горсть орехов кешью
маленький корень имбиря
4 ст. ложки жидкого меда
2 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка корицы
1 ч. ложка разрыхлителя
3–4 стручка кардамона
2 гвоздики
щепотка мускатного ореха
щепотка молотого имбиря
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Чернослив порезать небольшими кусочками.

2. В кастрюлю влить мед, добавить сахар и прогревать на медленном огне, пока сахар не растворится.

3. Имбирь почистить и натереть на крупной терке – должна получиться 1 ч. ложка.

4. Сливочное масло нарезать кусочками и отправить в теплый медовый сироп.

5. Добавить натертый имбирь и перемешать, так чтобы масло полностью растворилось.

6. Ввести яйца и взбить все миксером.

7. Вынуть зерна из кардамона, выложить в ступку, добавить гвоздику и растереть в пудру.

8. Всыпать корицу, мускатный орех, кешью, немного измельчить.

9. Добавить разрыхлитель, муку, молотый имбирь, посолить и перемешать.

10. Соединить пряную мучную смесь с масляно-яичной, добавить чернослив и вымешать.

11. Форму смазать растительным маслом, выложить тесто и выпекать 35–40 минут в разогретой духовке.

Маффины с апельсиновым соком, орехами и курагой

12 50 мин.

2 стакана муки
1 стакан любых орехов
1 апельсин
100 г сливочного масла
горсть кураги
1 яйцо
2/3 стакана сахара
1/2 стакана молока
1 ст. ложка разрыхлителя (7 г)
1 ст. ложка растительного масла
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Сливочное масло растопить в небольшой кастрюле и слегка остудить.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, отжать из него сок.

3. Орехи измельчить в ступке.

4. Курагу нарезать маленькими кубиками.

5. Муку смешать с сахаром, разрыхлителем, орехами и солью.

6. В молоко добавить апельсиновый сок и цедру, растопленное масло и яйцо, все перемешать.

7. Всыпать курагу и муку с орехами, вымешать тесто.

8. Смазать растительным маслом формочки для маффинов, наполнить их на 2/3 тестом и отправить в разогретую духовку на 20–25 минут.

9. Готовые маффины остудить, затем вынуть из формочек.

Банановые маффины с овсяными хлопьями и медом

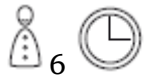
10 45 мин.

280 г муки
2 спелых банана
1/2 стакана коричневого сахара
1 яйцо
40 г овсяных хлопьев
1 стакан кефира
60 мл оливкового масла
1 ст. ложка жидкого меда
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Бананы почистить и крупно нарезать.
2. Яйцо с сахаром взбить в блендере.
3. Не прекращая взбивать, добавить бананы.
4. Влить кефир и оливковое масло и еще немного взбить.
5. Муку перемешать с разрыхлителем, мускатным орехом и солью.
6. Влить в муку бананово-яичную массу и вымешать тесто.
7. Хлопья соединить с медом.
8. Половником разлить тесто по формочкам для маффинов, заполняя их на 2/3 объема, сверху на каждый маффин выложить по 1 ст. ложке хлопьев с медом.
9. Выпекать маффины в разогретой духовке 20–25 минут.

Маффины с замороженной черникой и миндалем

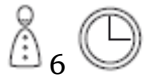
 6 50 мин.

1 1/2 стакана муки
1 стакан миндаля
2–3 горсти замороженной черники
1/3 стакана сахара
1 лимон
1 яйцо
300 мл молока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Чернику предварительно разморозить.
2. Миндаль измельчить в крошку.
3. Цедру лимона натереть на мелкой терке, отжать из него сок.
4. Муку соединить с молотым миндалем, разрыхлителем и солью, перемешать.
5. Яйцо с сахаром взбить миксером.
6. Не прекращая взбивать, влить молоко и оливковое масло и еще немного взбить.
7. Добавить муку с миндалем, лимонную цедру и сок, все перемешать.
8. Формочки для маффинов смазать растительным маслом, заполнить их тестом меньше чем наполовину.
9. В каждую формочку выложить по 1 ч. ложке черники, а сверху еще немного теста.
10. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Медовые маффины с финиками и бананами

 6 50 мин.

150 г муки
100 г отрубей
2 банана
2 яйца
2 горсти фиников без косточек
1 стакан соевого молока
4 ст. ложки оливкового масла
3 ст. ложки жидкого меда
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки соды
1/2 ч. ложки корицы
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Муку смешать с отрубями, разрыхлителем, корицей, содой и солью.
2. Яйца взбить венчиком.
3. Влить к яйцам молоко, 3 ст. ложки оливкового масла, мед и все перемешать.
4. Всыпать муку с разрыхлителем, перемешать и поставить в теплое место.
5. Финики порезать и добавить в тесто.
6. Бананы почистить, размять вилкой, выложить в тесто, перемешать.
7. Силиконовые формочки для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом, разложить тесто, заполняя каждую формочку на 2/3 объема, и отправить в разогретую духовку на 20 минут.
8. Готовые маффины остудить, затем вынуть из формочек.

Лимонные кексы с карамелью

4 40 мин.

100 г муки
2 небольших лимона
200 г сахара
120 г сливочного масла
2 яйца
1 ч. ложка разрыхлителя
1/2 ч. ложки соды

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Цедру лимонов натереть на мелкой терке, сок отжать.

2. Растереть 100 г предварительно размягченного сливочного масла со 100 г сахара, затем взбить блендером.

3. Продолжая взбивать, ввести по одному яйца.

4. Добавить муку, разрыхлитель, соду, половину натертой цедры и отжатого лимонного сока, все вымешать ложкой.

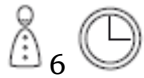
5. Небольшие керамические формочки смазать оставшимся сливочным маслом и разложить в них тесто, заполняя на 2/3 объема.

6. Формочки с тестом поставить на противень и отправить в разогретую духовку на 15–18 минут. Проверить готовность деревянной палочкой или спичкой – она должна остаться сухой.

7. Разогреть небольшую сковороду, всыпать оставшийся сахар и лимонную цедру, влить лимонный сок и прогревать карамель на огне: масса должна слегка пожелтеть, а сахар – полностью раствориться.

8. Горячие кексы полить лимонной карамелью.

Маффины с копчеными колбасками и сыром

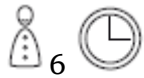
 6 50 мин.

250 г муки
1 охотничья колбаска
100 г полутвердого сыра
60 г сливочного масла
1 яйцо
175 мл молока
1 ч. ложка сахара
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Сыр натереть на крупной терке.
2. Колбаску нарезать маленькими кусочками.
3. Муку перемешать с сахаром, разрыхлителем и солью.
4. Добавить к муке сыр и колбаску.
5. Растопить 50 г сливочного масла.
6. Яйцо соединить с растопленным сливочным маслом и молоком, перемешать, влить в муку и вымешать тесто.
7. Формочки для маффинов смазать оставшимся сливочным маслом, заполнить тестом на 2/3 объема и отправить в разогретую духовку на 25–30 минут.

Маффины с персиками и овсяными хлопьями

 6 45 мин.

200 г муки
115 г овсяных хлопьев
3 персика
80 г сахара
1 яйцо
300 мл кефира
60 мл оливкового масла
1 ст. ложка любого растительного масла
10 г разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Хлопья замочить в кефире, перемешать и оставить на 10 минут.

2. К хлопьям с кефиром добавить яйцо, вымешать.

3. Всыпать сахар, еще раз все перемешать и оставить на несколько минут.

4. Когда хлопья немного набухнут, влить оливковое масло и снова перемешать.

5. Персики, удалив косточки, нарезать крупными кусочками.

6. Муку соединить с разрыхлителем и солью и всыпать в кефирное тесто.

7. Добавить персики и вымешать.

8. Керамические формочки для маффинов смазать растительным маслом, заполнить тестом на 2/3 объема и отправить в разогретую духовку на 20–25 минут.

Маффины с цукини, морковью и орехами пекан

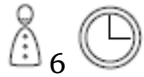
10 50 мин.

250 г муки
2 молодых цукини
2 моркови
2 яйца
100 г сливочного масла
60 г орехов пекан
250 мл молока
1 ст. ложка коричневого сахара
1 пакетик разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Цукини и морковь натереть на крупной терке.
2. Орехи порубить ножом.
3. Муку соединить с разрыхлителем и солью и добавить к натертым овощам, всыпать измельченные орехи.
4. Растопить 90 г сливочного масла на небольшом огне.
5. Соединить молоко, яйца и растопленное масло, добавить сахар и взбить все миксером.
6. Влить молочную массу в муку с овощами и перемешать.
7. Смазать формочки оставшимся сливочным маслом, разложить в них тесто и отправить в разогретую духовку на 25–30 минут.

Цитрусовый кекс с маком и миндалем

 6 45 мин.

4 ст. ложки пшеничной муки
50 г миндаля
125 г сливочного масла
2 яйца
1 мандарин
1/2 лимона
4 ст. ложки коричневого сахара
2–3 ст. ложки мака
1 ч. ложка оливкового масла
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °C.

1. Миндаль измельчить в блендере в муку.

2. Цедру мандарина и лимона натереть на мелкой терке, выжать 1 ст. ложку лимонного сока.

3. Из мандарина вырезать мякоть между перепонками, сохранив выделившийся при этом сок.

4. Предварительно размягченное сливочное масло, сахар и 1 яйцо взбить миксером в однородную массу, ввести оставшееся яйцо и взбить еще немного.

5. Добавить цедру лимона и лимонный сок, цедру и мякоть мандарина с соком, перемешать.

6. Всыпать миндальную муку и мак, перемешать.

7. Добавить 2 ст. ложки муки, разрыхлитель и соль, перемешать, всыпать оставшуюся муку и вымешать тесто.

8. Форму для кекса смазать оливковым маслом и выложить в нее тесто.

9. Выпекать кекс в разогретой духовке 25–30 минут.

Маффины с кукурузой и красным перцем

8 40 мин.

150 г поленты (кукурузной крупы)
125 г муки
300 г сладкой консервированной кукурузы
1 красный сладкий перец
1 яйцо
170 мл молока
1 – 2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка разрыхлителя
1 ст. ложка сахара
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Кукурузу, поленту, муку, разрыхлитель, сахар и соль вымешать в комбайне насадкой для теста.

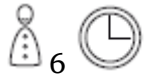
2. Влить молоко, добавить яйцо и еще раз перемешать.

3. Сладкий перец, удалив плодоножку с семенами, нарезать маленькими кубиками.

4. Добавить перец в тесто и еще немного вымешать все в комбайне.

5. Формочки для маффинов смазать оливковым маслом, разложить в них тесто и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

Кокосовые маффины с лаймом

 6 50 мин.

300 г муки
2 лайма
100 г жирной сметаны
100 г сливочного сыра
80 г тростникового сахара
60 г кокосовой стружки
1 яйцо
1/2 стакана кокосового молока
1/2 стакана оливкового масла
1 ст. ложка сахарной пудры
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Муку перемешать с сахаром, кокосовой стружкой, солью и разрыхлителем.

2. Кокосовое молоко соединить с оливковым маслом, добавить яйцо, все перемешать.

3. Влить молочную массу в муку и все вымешать.

4. Разложить тесто по формочкам для маффинов, заполняя их на 2/3 объема.

5. Отправить маффины в разогретую духовку на 20 минут.

6. Цедру лаймов натереть на мелкой терке.

7. Соединить сметану и сливочный сыр, добавить сахарную пудру и натертую цедру, вымешать.

8. Готовые маффины остудить, затем вынуть из формочек и украсить кремом.

Маффины с оливками и сладким перцем

4 1 ч.

200 г муки
100 г поленты (кукурузной крупы)
2 красных сладких перца
2 горсти оливок без косточек
2 яйца
85 г сливочного масла
175 мл кефира
1 ст. ложка коричневого сахара
10 г разрыхлителя
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец заранее запечь в духовке, поместить в целлофановый пакет, плотно закрыть и дать перцу пропотеть, затем снять кожицу, вынуть семена и нарезать мякоть небольшими кусочками.
2. Муку перемешать с полентой, сахаром, разрыхлителем, перцем и солью.
3. Сливочное масло растопить.
4. Яйца взбить вместе с кефиром.
5. Добавить нарезанный сладкий перец, целые оливки и перемешать.
6. Влить растопленное масло, еще раз перемешать.
7. Соединить кефирную массу с мукой и вымешать тесто.
8. Разложить тесто в формочки и выпекать маффины в разогретой духовке 20 минут.

Кукурузные маффины с зеленым луком и чили

4 30 мин.

175 г муки
120 г поленты (кукурузной муки)
1 яйцо
4 пера зеленого лука
175 мл соевого молока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сахара
1 ст. ложка хлопьев чили
1 пакетик разрыхлителя
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Зеленый лук мелко нарезать.

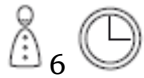
2. Соевое молоко соединить с яйцом и оливковым маслом, добавить лук, все перемешать.

3. Смешать муку, поленту, сахар, хлопья чили, разрыхлитель и соль.

4. Соединить молочную массу с мучной, вымешать.

5. Силиконовые формочки для маффинов наполнить тестом и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

Маффины с кабачком, фетой и зеленым луком

 6 50 мин.

150 г муки
50 г поленты (кукурузной крупы)
150 г феты
150 г сметаны
1 молодой кабачок
100 г твердого сыра
1 яйцо
1/3 перца чили
3 пера зеленого лука
150 мл молока
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка сахара
1 пакетик разрыхлителя
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Кабачок, не очищая, натереть на крупной терке.

2. Зеленый лук нарезать тонко наискосок.

3. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать кабачок, лук и перец чили на медленном огне 2–3 минуты.

5. Твердый сыр натереть на крупной терке.

6. Перемешать муку, поленту, разрыхлитель, сахар, соль и перец.

7. Соединить сметану, молоко и яйцо, влить оставшееся оливковое масло и взбить все миксером.

8. Фету раскрошить руками и вмешать в сметано-молочную массу.

9. Добавить муку с полентой, сыр, кабачок с луком и все перемешать.

10. Разложить тесто в формочки для маффинов и выпекать в разогретой духовке 25 минут.

Ароматные маффины с яблоками и изюмом

5 35 мин.

140 г муки
85 г муки грубого помола
1 яблоко
120 г сахара
50 г изюма
250 мл кефира
135 мл оливкового масла
3–4 гвоздики
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки молотого имбиря
1/2 ч. ложки молотой корицы
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Гвоздику измельчить в ступке.
2. Перемешать оба вида муки, сахар, изюм, разрыхлитель, имбирь, корицу, гвоздику и соль.
3. Яблоко, удалив сердцевину, порезать небольшими кусочками.
4. Кефир соединить со 125 мл оливкового масла.
5. Добавить яблоко, перемешать.
6. Всыпать муку с изюмом и пряностями, все вымешать.
7. Формы для маффинов смазать оставшимся маслом и заполнить тестом на 2/3 объема.
8. Выпекать маффины в разогретой духовке 20 минут.

Маффины с мандаринами и орехами

8 45 мин.

2 стакана муки
1 банка мандаринов в собственном соку
200 г сметаны
1 апельсин
1 яйцо
горсть грецких орехов
50 г сливочного масла
4 ст. ложки коричневого сахара
1 ст. ложка оливкового масла
2 ч. ложки разрыхлителя
щепотка мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Яйцо взбить миксером, добавить сахар и продолжать взбивать до получения пышной массы.
2. Сливочное масло растопить.
3. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
4. Муку перемешать с разрыхлителем и солью, добавить мускатный орех и цедру апельсина.
5. Из мандаринов слить жидкость.
6. К муке добавить мандарины, сахарно-яичную смесь, сметану и растопленное сливочное масло, все вымешать (с тестом долго не работать!).
7. Небольшие керамические формы для выпечки смазать оливковым маслом и заполнить тестом на 2/3 объема.
8. Украсить маффины грецкими орехами, слегка вдавив их в тесто.
9. Выпекать в разогретой духовке 20–25 минут.

Кекс с курагой, орехами и шоколадом

8 55 мин.

100 г муки
100 г миндаля
100 г кураги
100 г сливочного масла
100 г коричневого сахара
100 г шоколада
2 яйца
50 г орехов пекан
1/4 стакана молока
1 ст. ложка растительного масла
1 ч. ложка разрыхлителя
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °C.

1. Миндаль измельчить в блендере в муку.
2. Курагу измельчить в блендере, так чтобы остались кусочки.
3. Перемешать миндальную муку с курагой.
4. Сливочное масло с сахаром слегка взбить в блендере, добавить яйцо и еще немного взбить, затем добавить второе яйцо и взбить все в однородную массу.
5. Влить молоко, перемешать, затем добавить все к миндальной муке с курагой и еще раз перемешать.
6. Добавить муку, разрыхлитель и соль и вымешать тесто.
7. Шоколад поломать на небольшие кусочки.
8. Продолговатую форму для выпечки смазать растительным маслом, выложить тесто, вдавить в него кусочки шоколада, сверху разложить орехи, слегка прижав их, и отправить в разогретую духовку на 30–40 минут.

Морковные маффины с грецкими орехами

8 50 мин.

170 г муки
2 моркови
100 г сливочного масла
70 г коричневого сахара
50 г грецких орехов
1 яйцо
2 ст. ложки молока
1/2 ч. ложки разрыхлителя
1/4 ч. ложки молотой корицы
1/4 ч. ложки молотой гвоздики
1/4 ч. ложки мускатного ореха
1/4 ч. ложки морской соли

Для крема:
100 мл жирных сливок
1 ст. ложка с горкой сливочного сыра
1 ст. ложка с горкой сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
2. Сливочное масло растопить.
3. Грецкие орехи слегка измельчить в ступке (несколько орехов оставить целыми).
4. Приготовить тесто: муку перемешать с разрыхлителем, солью, корицей, гвоздикой и мускатным орехом.
5. Яйцо с сахаром взбить миксером в пышную массу.
6. Продолжая взбивать, влить молоко. Ввести растопленное сливочное масло и взбить все в однородную массу.
7. Добавить морковь, измельченные орехи, муку со специями и вымешать тесто.
8. Разложить тесто в силиконовые формы для маффинов и отправить в разогретую духовку на 25–30 минут.
9. Приготовить крем: сливки взбить миксером.
10. Сливочный сыр с сахарной пудрой взбить миксером и, продолжая взбивать, частями ввести взбитые сливки.
11. Остывшие маффины украсить кремом и орехами.

Свекольные маффины

4 35 мин.

300 г муки
1 крупная свекла
150 г коричневого сахара
2 яйца
200 мл молока
110 мл оливкового масла
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки молотой корицы
1/2 ч. ложки молотого имбиря
щепотка морской соли

Для крема:
150 г сливочного сыра
1 лимон
2–3 ст. ложки сахарной пудры

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Свеклу почистить и натереть на мелкой терке.

2. Добавить яйца, влить 100 мл оливкового масла и молоко, все перемешать.

3. Муку соединить с сахаром, разрыхлителем, солью, корицей и имбирем, всыпать в свекольную массу и перемешать.

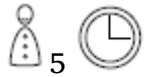
4. Формы для маффинов смазать оставшимся оливковым маслом, разложить в них тесто и отправить в разогретую духовку на 20 минут.

5. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать 1 ст. ложку сока.

6. Приготовить крем: сливочный сыр растереть с сахарной пудрой, добавить цедру и сок лимона и все еще раз перемешать. Если маффины еще не готовы, отправить крем в холодильник.

7. Готовые маффины остудить и украсить кремом.

Маффины с копченой рыбой и укропом

 5 35 мин.

300 г муки
120 г тонко нарезанной подкопченной красной рыбы
120 г сливочного сыра
1 яйцо
небольшой пучок укропа
200 мл молока
1 ст. ложка сливочного масла
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка сахара
10 г разрыхлителя
1/2 ч. ложки розового перца горошком

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Укроп мелко порубить.

2. Муку перемешать с сахаром, разрыхлителем и укропом.

3. Сливочный сыр соединить с яйцом, предварительно размягченным сливочным маслом, влить немного молока и взбить миксером. Когда масса станет однородной, влить оставшееся молоко и взбить еще немного.

4. Красную рыбу порезать тонкими полосками.

5. В муку влить молочно-сливочную массу, добавить красную рыбу, горошины розового перца и вымешать тесто.

6. Небольшие керамические формы смазать растительным маслом, выложить тесто и выпекать маффины в разогретой духовке 20 минут.

Утренние маффины

12 50 мин.

150 г цельнозерновой муки
1 стакан геркулеса
1 банан
1 яблоко
2 яйца
100 г яблочного пюре
горсть очищенных поджаренных семян подсолнечника
горсть очищенных тыквенных семечек
150 г йогурта
50 мл оливкового масла
4 ст. ложки жидкого меда
1 ч. ложка ванильного экстракта
1 ч. ложка соды
1 ч. ложка разрыхлителя
щепотка корицы
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Муку перемешать с геркулесом, семечками, корицей, содой, разрыхлителем и солью.
2. Яйца соединить с йогуртом и яблочным пюре, добавить оливковое масло, мед, ванильный экстракт и перемешать.
3. Муку с семечками всыпать в яичную массу, все перемешать.
4. Яблоко, удалив сердцевину, натереть на крупной терке.
5. Банан почистить и размять толкушкой в пюре.
6. В тесто добавить натертое яблоко и размятый банан, все перемешать.
7. Формы для маффинов выстелить кусочками бумаги для выпечки, так чтобы края свешивались, и разложить в них тесто.
8. Выпекать маффины в разогретой духовке 25–30 минут.

Напитки

Яблочно-свекольный сок с имбирем и сельдереем

1 15 мин.

1 зеленое яблоко
1/2 свеклы
2 стебля сельдерея
1 небольшой корень имбиря

1. Яблоко разрезать на части и вырезать сердцевину.
2. Свеклу и имбирь почистить и нарезать.
3. Пропустить все ингредиенты через соковыжималку и сразу же подавать.

Сливочный коктейль с киви и лимонным соком

1 15 мин.

3 киви
100 г сливочного мороженого
1 лайм
1/2 стакана молока

1. Из лайма выжать 1 ст. ложку сока.
2. Киви почистить, нарезать кусочками и поместить в блендер.
3. Добавить мороженое, влить молоко и сок лайма и все взбить.

Энергетический банановo-кофейный напиток

1 замораживание 2 ч. 10 мин.

1 банан
2–3 ст. ложки мороженого
1 ч. ложка молотого кофе

1. Банан предварительно почистить, нарезать кусочками и заморозить.
2. Сварить крепкий кофе эспрессо.
3. Поместить замороженный банан в блендер.
4. Добавить 50 мл кофе мороженое, все взбить.

Молочный коктейль с персиками и апельсинами

2 15 мин.

100 г натурального йогурта
80 мл молока
2 апельсина
4 половинки консервированных персиков в собственном соку
несколько кубиков льда

1. Цедру половинки апельсина нарезать тонкими длинными полосками.
2. Выжать из апельсинов 1/2 стакана сока.
3. Персики поместить в блендер.
4. Добавить молоко, апельсиновый сок, йогурт и лед, все взбить и перелить в стакан.
5. Украсить коктейль апельсиновой цедрой.

Огуречно-яблочный сок с ананасом

1 10 мин.

1 яблоко
1 свежий огурец
несколько ломтиков ананаса

1. Яблоко разрезать, удалить сердцевину.
2. Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.

Коктейль «Черное и синее»

1 5 мин.

1 стакан натурального йогурта или простокваши
2 горсти замороженной черники
2 горсти замороженной ежевики

1. Перелить йогурт в блендер.
2. Добавить ягоды и все взбить.

Морковно-томатный сок с имбирем и петрушкой

1 10 мин.

2 моркови
1 помидор
корень имбиря
пучок петрушки

1. Морковь и корень имбиря почистить.
2. Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.
3. Перелить в стакан и подавать.

Коктейль с йогуртом и черной смородиной

1 10 мин.

1/2 стакана замороженной черной смородины
2 ст. ложки мороженого
2 ст. ложки натурального йогурта
1 ст. ложка сахарной пудры
несколько ягод красной смородины
1 веточка мяты
1/4 ч. ложки апельсинового экстракта

1. Черную смородину, мороженое и йогурт поместить в блендер, добавить апельсиновый экстракт и взбить.
2. Добавить сахарную пудру и еще немного взбить.
3. Перелить коктейль в бокал, украсить красной смородиной и мятой.

Сок из авокадо, ананаса и лимона

1 20 мин.

1/4 ананаса
1 авокадо
1 лимон

1. Ананас почистить и выжать из него сок.
2. Из лимона выжать сок.
3. Авокадо почистить, удалить косточку, мякоть выложить в блендер.
4. Добавить сок лимона и ананаса, все взбить.

Коктейль из дыни с цукатами и мятой

1 10 мин.

1/2 небольшой дыни
горсть цукатов из имбиря
большой пучок мяты
100 мл газированной минеральной воды

1. Мякоть дыни, мяту и цукаты измельчить в блендере.
2. Влить газированную воду и еще раз все взбить.
3. Перелить в стакан и подавать.

Имбирный лимонад

2 25 мин.

100 г сахара
2 лимона
небольшой корень имбиря
1 стакан газированной минеральной воды
несколько кубиков льда

1. Из лимонов выжать сок.
2. Имбирь почистить и нарезать тонкими полосками.
3. В небольшой кастрюле разогреть 250 мл воды вместе с сахаром, добавить имбирь, довести до кипения и варить 5 минут.
4. Процедить отвар через сито, добавить лимонный сок, лед и газированную воду и разлить лимонад в бокалы.

Соевый коктейль с персиками и семечками

2 20 мин.

200 г персиков в сиропе
1 стакан соевого молока
1 ст. ложка семян подсолнечника

1. Семечки слегка обжарить на сухой сковороде.
2. Персики с молоком взбить в блендере в однородную массу.
3. Перелить коктейль в стаканы, сверху посыпать семечками.

Арбузный коктейль с лаймом и имбирем

2 20 мин.

1/4 арбуза
1/2 лайма
маленький корень имбиря
несколько кубиков льда

1. Четвертинку арбуза очистить от кожуры, из мякоти удалить косточки.
2. Имбирь почистить и измельчить в блендере.
3. Добавить в блендер мякоть арбуза, выжать сок лайма и все вместе взбить.
4. В самом конце добавить кубики льда и еще раз взбить.

Подавать в бокалах.

Лимонад с огурцом и петрушкой

1 10 мин.

1 лимон
1/2 огурца
1 стакан минеральной воды с газом
1–2 веточки петрушки

1. Половинку огурца нарезать небольшими кусочками, выложить в прозрачный стакан и залить минеральной водой.
2. Листья петрушки мелко порубить и добавить к огурцу.
3. Выжать в напиток сок лимона.

Сливовый коктейль с мороженым

1 25 мин.

3 крупные сливы
100 г мороженого
1 печенье
1 ч. ложка коричневого сахара

1. Сливы, удалив косточки, выложить в кастрюлю.
2. Добавить сахар, влить 1 стакан воды, поставить на огонь и варить до мягкости.
3. Сироп слить, сливы взбить в блендере в пюре.
4. Добавить в блендер шарик мороженого и еще немного взбить.
5. Вылить коктейль в бокал, сверху выложить еще шарик мороженого.
6. Печенье измельчить в крошку и посыпать коктейль.

Грушевый смузи с йогуртом и апельсиновым соком

2 10 мин.

2 крупные сладкие груши
2 апельсина
100 г натурального йогурта

1. Из апельсинов отжать сок.
2. Груши разрезать, удалить сердцевину с семечками.
3. Поместить груши в блендер, добавить йогурт, 100 мл апельсинового сока и все взбить.

Сок из огурцов с имбирем и сельдереем

1 15 мин.

3 свежих огурца
2 стебля сельдерея
небольшой корень имбиря

1. Корень имбиря почистить.
2. Пропустить все овощи через соковыжималку и подавать.

Ягодный коктейль с гранатовым соком

1 10 мин.

1 стакан любых замороженных ягод
1/2 стакана гранатового сока
2 ст. ложки обезжиренного йогурта
2 кубика льда

1. Ягоды поместить в блендер.
2. Добавить гранатовый сок, йогурт и лед.
3. Все взбить и перелить в бокал.

Яблочно-морковный сок со шпинатом

1 15 мин.

2 яблока
1 морковь
2 большие горсти шпината

1. Морковь почистить.
2. Яблоки разрезать, удалить сердцевину.
3. Выжать сок из моркови, яблок и шпината.

Вишневый чай с медом, апельсиновой цедрой и пряностями

2 20 мин.

2 горсти замороженной вишни
1 апельсин
1 палочка корицы
1 звездочка бадьяна
2 гвоздики
1 ч. ложка жидкого меда

1. Вишню предварительно разморозить.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
3. Чайник ополоснуть кипятком, отправить в него вишню.
4. Добавить апельсиновую цедру, корицу, бадьян, гвоздику и мед.
5. Налить в чайник кипяток, накрыть полотенцем и дать чаю настояться.

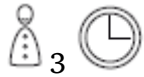
Яблочно-смородиновый чай с медом и корицей

2 15 мин.

2 яблока
130 г замороженной красной смородины
1 палочка корицы
1 ч. ложка жидкого меда

1. Красную смородину предварительно разморозить.
2. Яблоки разрезать и удалить из них сердцевину.
3. Выжать сок из яблок и смородины, вылить его в небольшую кастрюлю и прогреть на огне, не доводя до кипения.
4. Чайник ошпарить кипятком, отправить в него мед и корицу и залить кипятком на 1/3 объема. Закрыть крышкой и оставить на несколько минут.
5. Влить в чайник прогретый сок и дать чаю немного настояться.

Чай с фруктами и базиликом

 3 15 мин.

1 нектарин
1 персик
1 слива
2–3 веточки базилика
2–3 ч. ложки сухого чая
2 горсти кубиков льда

1. Чай заварить в небольшом чайнике.
2. Из нектарина, персика и сливы удалить косточки.
3. Нарезать фрукты дольками.
4. В кувшин насыпать лед, добавить фрукты, базилик и залить горячим чаем.

Подавать горячим или холодным.

Цитрусовый ройбуш

2 15 мин.

1 апельсин
1 лимон
4 листика шалфея
1 ст. ложка листового чая ройбуш

1. Овощечисткой срезать цедру лимона и апельсина.
2. Чайник ополоснуть кипятком, выложить в него цедру, добавить шалфей и чайный лист.
3. Залить все кипятком и дать настояться.

Чай с розмарином, апельсином и медом

1 10 мин.

1 пакетик чая каркаде
1 апельсин
1 веточка розмарина
2 лавровых листа
1 ч. ложка жидкого меда

1. С апельсина ножом срезать цедру.
2. В глубокую чашку поместить цедру апельсина, добавить лавровые листья, розмарин, мед и чай.
3. Залить кипятком и дать настояться.

Горячий шоколад с мускатным орехом

1 15 мин.

3 ст. ложки какао-порошка
1 ч. ложка сахарной пудры
щепотка мускатного ореха

1. Какао смешать с сахарной пудрой.
2. Добавить 50 мл горячей воды и все перемешать.
3. Влить еще 150 мл горячей воды, добавить мускатный орех, поставить на огонь и слегка уварить.

Горячий шоколад со взбитыми сливками

2 15 мин.

100 г черного шоколада
1 стакан молока
1 стакан сливок
1 1/2 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки какао-порошка
щепотка ванильной пудры

1. Молоко и половину сливок влить в небольшую кастрюлю, добавить сахар и довести до кипения.
2. Шоколад мелко порубить ножом.
3. Кастрюлю с молоком снять с огня, всыпать шоколад и взбить все миксером на медленной скорости.
4. Поставить кастрюлю с шоколадной массой на очень маленький огонь.
5. В оставшиеся сливки добавить ванильную пудру и взбить миксером в крепкую пену.
6. В чашку налить шоколад, сверху выложить взбитые сливки, присыпать какао.

Кофе эспрессо с шоколадом и взбитым молоком

1 20 мин.

1/3 плитки горького шоколада
40–50 мл молока
1 ч. ложка молотого кофе

1. Шоколад растопить на водяной бане, не перемешивая его.
2. Сварить кофе эспрессо.
3. Молоко взбить в пену.
4. На дно прозрачной чашки для эспрессо или небольшого бокала налить растопленный шоколад, сверху влить 60 мл кофе, а затем взбитое молоко.

Кофе по-венски

1 15 мин.

1 ч. ложка молотого кофе
10 г черного шоколада
30 мл 30 %-ных сливок
1–2 ч. ложки сахара

1. Шоколад натереть на мелкой терке.
2. Сливки взбить венчиком в крепкую пену.
3. Сварить кофе эспрессо, перелить в бокал.
4. Добавить сахар, перемешать.
5. Украсить взбитыми сливками и натертым шоколадом.